མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་ཕྱོང་བསྡུར་མ།
高等学校藏汉双语系列教材

English for Bilingual Speakers: Tibetan Customs

སྐད་གཉིས་སློབ་མའི་དབྱིན་ཡིག་སློབ་དེབ།
བོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ།

གཙོ་སྒྲིག་པ། ཚེ་དབང་རྡོ་རྗེ།
གཙོ་སྒྲིག་གཞོན་པ། བཀྲ་ཤིས། ཚེ་ལེ་ན་མེ་ཏོག་ལེ།
རྗེ་རོལ་རྡོ་རོལ་ཆེ།

མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

图书在版编目（CIP）数据

藏英社科中级教程-中国藏区民俗 / 才项多杰主编. -- 北京 : 民族出版社, 2014.6 藏英社科中级教程

教育部资助项目高校藏汉汉语系列教材

ISBN 978-7-105-13283-6

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①才… Ⅲ. ①英语－阅读教学－高中－教材 Ⅳ. ①G634.411

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 139402 号

ཚོམ་སྒྲིག་འགན་འཛིན་པ། སྒྲོལ་མ་སྐྱིད། 责任编辑：卓玛吉

English for Bilingual Speakers:

Tibetan Customs

ཤོད་གཉིས་སློབ་མའི་དབྱིན་ཡིག་བསྟབ་དེབ།

བོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ།

དཔེ་སྐྲུན་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།
འགྲེམས་སྟེལ་མཁན།	མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།
གནས་ཡུལ།	ཞེ་ཅིན་གོང་ཁྲེར་རྩ་ཧོང་ལི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ།
སྒྲུག་ཨང་།	100013
དྲ་གནས།	http://www.e56.com.cn
བསྒྲུབ་འཚོང་མཁན།	རྒྱལ་ཡོངས་ས་གནས་སོ་སོའི་ཞིན་ཀུ་དེ་ཚོང་ཁང་།
པར་འདེབས་མཁན།	སྐན་ཀོ་གོང་ཁྲེར་ཀུ་ཏུང་པར་འདེབས་ཚད་ཡོངས་ཀྱིས་ཤི།
དེབ་ཚད།	787mm×1092mm 1/16
དཔར་ཤོག	30.25
ཡིག་གྲངས།	སྟོང་270
དཔར་གྲངས།	0001-1500
པར་གཞིའི་སྒྲིག་ཞིངས།	2014ལོའི་ཟླ་8པའི་པར་གཞི་དང་པོ།
དཔར་ཞིངས།	2014ལོའི་ཟླ་8པའི་ཉི་ཞིན་ཀྱི་དཔར་ཞིངས་དང་པོ།
ISBN 978-7-105-13283-6/ G・1900（རྒྱ 127）	
རིན་གོང་།	སྐར་60།

出　版：民族出版社	
发　行：民族出版社	
社　址：北京市和平里北街 14 号	
邮　编：100013	
网　址：http://www.e56.com.cn	
经　销：各地新华书店	
印　刷：三河市华东印刷有限公司	
开　本：787 毫米×1092 毫米　1/16	
印　张：30.25	
字　数：270 千字	
印　数：0001-1500	
版　次：2014 年 8 月第 1 版	
印　次：2014 年 8 月北京第 1 次印刷	
ISBN 978-7-105-13283-6/ G・1900（藏 127）	
定价：60.00 元	

编辑室电话：010-58130072　　藏文发行科电话：010-64227665

མཆོད་དེ་མ་སློབ་གྲྭའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་ལྷེད་
བསྡུར་མའི་འདྲ་གས་སྐྱེས་བྱ་བའི་ཚོགས་འདྲི་གས།

ཚེ་རིང་ཟབ། ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་བོད་རིག་པ་སློབ་གྲྭིང་གི་གྲྭིང་སྦྱི།

རྒྱལ་དཀར། ང་བ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་མཐོ་རིམ་ཆེད་སྦྱོང་སློབ་གྲྭའི་ཏྲྀཌ་ཅེ་གཞོན་པ།

བཀ་ཁོ། སྟོ་ནུབ་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་བོད་རིག་པ་སློབ་གྲྭིང་གི་གྲྭིང་སྦྱི།

རྒྱ་བ། མཚོ་སྨོན་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་བོད་རིག་པ་སློབ་གྲྭིང་གི་གྲྭིང་སྦྱི།

ཚེ་བརྟན་བཀྲ་ཤིས། བོད་སྨྲངས་སློབ་ཆེན་བོད་རིག་པ་སློབ་གྲྭིང་གི་གྲྭིང་སྦྱི།

བཀྲ་ཤིས་ཚེ་བརྟན། ནུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་བོད་ཀྱི་རྐད་ཡིག་རིག་གནས་སློབ་གྲྭིང་གི་གྲྭིང་སྦྱི།

མེས་བོ། ས་ཁྲོན་མི་རིགས་སློབ་གྲྭིང་བོད་ཡིག་ཚན་ཁག་གི་ཀུཌ་རིན།

ཀུན་བྱམས་རྒྱལ། མཚོ་སྨོན་སློབ་ཆེན་བོད་ལུགས་གསོ་རིག་སློབ་གྲྭིང་གི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ།

འཇིགས་བྱེད། གནོན་སྡུའུ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་གྲྭིང་བོད་ཀྱི་རྐད་ཡིག་རྩོས་དངོས་ཚན་ཁག་གི་ཀུཌ་རིན།

ཀུན་འབྱམ་རྒྱལ། གནོན་སྡུའུ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་གྲྭིང་བོད་ཡིག་ཚན་ཁག་གི་ཀུཌ་རིན།

བཀྲ་ཤིས་ཚེ་རིང་། མཚོ་སྨོན་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་ཕྱི་རྐད་སློབ་གྲྭིང་གི་གྲྭིང་སྦྱི་གཞོན་པ།

ཐུགས་ཟབ། ཁེང་སྨྲངས་ཐའི་སློབ་གསོ་མཉམ་འབྲེལ་མགོ་ཁྲིད་ཚོ་ཆུང་གཞུང་སྡུལ་ཁང་གི་ཀུཌ་རིན།

ལག་མོ་དོན་གྲུབ། རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ཁེབ་བཤེར་ལྡན་ཚོགས་ཀྱི་ཀུཌ་རིན་ཡུ་ཡོན་གཞོན་པ།

ལྷག་བ་ཚེ་རིང་། བོད་སྨྲངས་སློབ་ཆེན་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་གཞོན་པ།

《高等学校藏汉双语系列教材》建设顾问

才让太（中央民族大学藏学院院长）

甲　任（阿坝民族师范高等专科学校副书记）

万　果（西南民族大学藏学院院长）

达　哇（青海民族大学藏学院院长）

次旦扎西（西藏大学藏学院院长）

傅千吉（西北民族大学藏语言文化学院院长）

麦　波（四川民族学院藏文系主任）

李先加（青海大学藏医学院教授）

吉　喜（甘肃民族师范学院藏语数理系主任）

龙布杰（甘肃民族师范学院藏文系主任）

扎西才让（青海民族大学外国语学院副院长）

吉合泰（五省区藏族教育协作领导小组办公室主任）

普毛端主（全国藏文教材审查委员会副主任委员）

拉巴次仁（西藏大学副教授）

མཆོད་རིམ་སྒོབ་གྲྭའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སྒོབ་དེབ་
སྤེད་བསྡུར་མའི་རྩོམ་སྒྲིག་ལྷན་ཚོགས།

ཀློག་རིགས། ཏུང་ལིན།

ཀློག་རིན་གཙོགས་པ། རྒྱ་ཡེ་བཀྲ་སྡོ། སྡུང་མ། ལྷགས་ཐར་རྒྱལ།

ཚོགས་མི། རྒྱ་མཚོ། བཀྲ་ལོ། ཏུཌ་ཁང་རྒྱན། ལེའུ་སྟེང་ཀུའེ། ལི་མེ་ཏུ། ཏུང་ཉེ་སྟེང་། ཚེ་རིང་རྒྱལ། ཁེན་ཡུང་ལེའང་། སྟོབས་ལྡན། ཆན་མེང་རེན། ཀྲང་ཀུའོ་ཞི། ཉིང་ཅན་ཀང་། རིན་ཆེན་ནོར་བུ། མ་ཞའོ་ཙོན། བཀྲ་ཤིས། ལྷང་ཉེང་ཞང་། ཞུའེ་ཉེང་ཏའེ། མགོན་པོ་ཚེ་རིང་། བསོད་ནམས(མཚོ་སྟོན)། རྡོ་རྗེ་ཚེ་རིང་། རིན་ཆེན་བཀྲ་ཤིས། དོན་འགྲུབ་ཚེ་རིང་། བསྟོན་ཐར་རྒྱལ། རྣམ་རྒྱལ་འཚོ། མགོན་པོ་རབ་བརྟན། མཆོག་གསུམ། སྐལ་བཟང་འབྲུམ། སྤུ་རྒྱལ་ཐར། ཚེ་གཟུངས་ཐར། ཚེ་དབང་རྡོ་རྗེ། གུ་རུ་སྐྱིད། ཚེ་རིང་འཚོ། ཀུན་བཟང་རྡོ་རྗེ། ཚེ་རིང་སྟོལ་མ། བསོད་ནམས(ཉ་ས)། པད་མ་སྟོལ་དཀར། བདེ་སྐྱིད། འཇིགས་བྱེད། འཕགས་པ་རྒྱལ། བསྟན་འཛིན་ཚོས་ཐར། བཀྲ་ཤིས་རྒྱ་མཚོ།

《高等学校藏汉双语系列教材》编委会

编委会主任： 董　林

副　主　任： 扎　布　　尚　玛　　吉太加

委　　员： 王士勇　　扎　洛　　杜常顺　　刘峰贵　　李美华

董海峰　　才让加　　陈永良　　多　旦　　钱明仁

张国喜　　宁坚刚　　仁青诺日　　马晓娟　　吴海园

龙生祥　　薛生海　　公保才让　　索　南　　多杰才让

仁青扎西　　东主才让　　增太加　　南景措　　公保拉旦

确　生　　尕藏本　　李加太　　才藏太　　才项多杰

格日吉　　才让措　　更藏多杰　　才让卓玛　　索　朗

白玛卓嘎　　德　吉　　吉　喜　　普华加　　旦增切太

扎西加错

སྒོ་གཞི།

༄༅། །རང་རེ་ལ་ཡུན་རིང་བོའི་ལོ་རྒྱུས་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་མངའ་ཞིང་། ཡི་གེའི་ལམ་ནས་སློབ་གསོ་སྦེལ་བ་ལའང་ལོ་ངོ་ཆེགཔ་སྟོང་སུམ་བརྒྱ་ལྔག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། རང་རེའི་སྲོལ་རྒྱུན་གྱི་སློབ་གསོས་མིའི་བསམ་བློའི་ཡར་རྒྱས་ལ་དམིགས་བསྡུགས་ནས་ལྟ་སྤྱོད་ཁྲུད་དུ་འཕགས་པའམ་ཡང་དག་པའི་ལེགས་ཉེས་བྱང་དོར་གྱི་རྣམ་གཞག་གིས་གཙོས་པའི་ནང་སེམས་ཀྱི་རིག་པའི་རྒྱུ་རྐེན་གྱི་རྣམ་པ་ཞིག་འགྲོ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་སྦྱིན་དུ་ཕྱལ་འདུག་པ་ད་ལྟའང་གཞན་ལ་ངོམ་རི་བས། འཇམ་པོའི་སྟོབས་ཤུགས་ཀྱི་ཚ་ནས་ནི་དང་དུང་ཡང་གཞན་དག་གིས་དོ་སྣང་མི་བྱེད་ཀ་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་གདའ་བོ། །འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནི་འདོད་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་སྤེལ་རྒྱུ་དེའང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའི་གནས་སུ་འཛིན་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེའི་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་པའི་རྣམ་གྲངས་ལ་འཛོམ་གྲིང་ཀུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུ་བོ་རྣམས་ནི་རྣམ་དཔྱོད་ལྡན་ཏུ་བཀྲ་ཤིས་པའི་རྒྱུ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་དག་གིས་ཚན་རིག་ལག་ཤེས་ཞིས་པའི་རལ་གྲི་སོ་གཉིས་མ་དེ་བཟོས་པའི་ཕྱི་ལ། ཡུལ་ལྗོང་མི་གཅིག་པའི་མི་མང་པོ་ཞིག་ནམ་མཁའ་ལ་བྱ་ལྟར་འཕུར་བ་དང་། ས་འོག་ལ་བྱི་ལྟར་འཇུལ་བ་སོགས་ཆོ་འཕྲུལ་དང་རྒྱལ་རྒྱུན་ཡ་མ་རུང་ཅི་རིགས་སྟོན་པ་ལ་ཐོགས་པ་མི་མངའ་བར་གྱུར་ཅིང་། མཐོང་བ་མིག་རྩེན་དང་། མཉན་པ་ནུ་གསང་དང་། སྣོབ་པ་ལག་རིང་དུ་གྱུར་ཏེ། འཇམ་གྲིང་གི་ཁྱོན་འདིར་ཡོ་འཁྱོམས་ཆེན་པོ་བཟོས་ཤིང་འཇིག་རྟེན་འདིའི་ཤྲིང་འཇགས་ཀུན་ནས་དགྱོགས། དེ་བས་དེ་ནི་དགེ་རྒྱས་གང་དུ་གྱུར་ཀྱང་བླ་ཡི། ཉ་བྱ་ཙགཔ་ནི་འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ཕྱི་སྟོང་གྱི་བགོད་པའི་གསང་བ་གཏན་ལ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་རིག་པའི་རྣམ་གྲངས་དག་ལའང་ངོ་གལ་གང་ཆེ་ཆེ་བྱེད་དགོས་པའི་དུས་རབས་ཤིག་ལ་ངང་ཤུགས་ཀྱིས་སྒེབས་འདུག

ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་འབེབས་བྱེད་ཀྱི་རིག་པ་དེའང་རང་རེ་ལ་ཡེ་མེད་པ་ཞིག་མ་ཡིན་ཏེ། སྐར་ཚེས་ཀྱི་རིག་པ་ཤུ་བུ་ལ་མཚོན་ནའང་། སྔོན་གྱི་ཚེ་ལོ་ onset་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་རང་རེའི་ཡུལ་དུ་སྤྱན་དྲངས་ཤིང་། དེ་ཡང་དཔྱིའི་བར་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་གནས་པ་འདི་ཤུ་བུའོ། །རིག་པའི་རྣམ་

གྲངས་དག་ནི་སུ་དང་གང་ལ་མངའ་ཡང་རུང་སྟེ། དེ་རང་གིར་བགྱིད་ཐུབ་མེན་ནི་དང་པོ་དེའི་རྩ་བའི་གཞུང་དེ་རང་གི་སྐད་དུ་བསྒྱུར་བཏུབ་མེན་དང་། དེ་ནས་རང་གི་སྐད་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་དེའི་འཆད་ཉན་གྱི་སྒོལ་ལེགས་པར་ཚུགས་མེན་ལ་བསྟོས་པ་ཞིག་གོ།

ཡང་ཡུལ་ལུང་དང་མི་རིགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ནི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསོའི་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་ལ་རག་ལས་ཤིང་། རང་རེ་ནི་སྔོལ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གནས་དང་སློབ་གསོའི་དབང་དུ་བྱས་ན། ཐུ་མོ་ནས་ཆེས་ཕྱལ་དུ་བྱུང་བའི་མི་རིགས་དག་གི་གྲལ་དུ་སྦེབས་འདུག་པ་གདོན་མི་ཟ་མོད། དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་གསོའི་གནས་ཚུལ་ནི་དུ་དུང་ན་མ་སྨིན་ཅིང་ནར་མ་སོན་པའི་ཕྱིས་པའི་ཚད་ཙམ་དུ་ཡུས་འདུག་པས། ཚེ་འདི་པའི་ངོས་ཀྱི་མི་གྲལ་དུ་འཚང་དགོས་ན། རིག་པའི་རྣམ་གྲངས་གསར་བ་དག་མངོན་པར་མཚོན་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་སློབ་གསོའི་ནང་དོན་སློབ་དེབ་དག་འཛུགས་སྐྱན་བྱས་ཏེ། གནའ་དེང་དང་། ཕྱི་ནང་དང་། ལུས་སེམས་དང་། ཆོས་འཇིག་རྟེན་དང་། མངོན་སྐོག་གི་དོན་དག་ཐུ་རགས་ཇི་སྙེད་ཆ་ཚང་ཞིང་ཁོ་ལག་རྫོགས་པའི་རིག་གཞུང་གི་སྒོམ་གཞི་འཐུབས་པ་ནི་གནད་ཀྱི་དོན་ཡོའོ།།

མཚོ་སྨོན་དག་འོས་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་དགེ་འོས་སློབ་གྲྭིང་གི་ཕུགས་འདུན་གཅིག་པའི་དགེ་ཚན་དང་སློབ་གསོ་པ་དག་གིས་དེ་ལྟར་དུ་མནོ་ཞིང་བསམས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་བརྟེས་ནས་ཁོ་བོ་ཅག་གིས་ཚེས་ཚན་གྱིས་གཙོས་པའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར་བ་ཙམ་ལས་ཀྱང་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་ཟེར་བ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་བློ་སྨོན་དུ་བཏང་ནས་ད་རེས་ཁོ་བོ་ཅག་གིས་ཚེས་ཚན་གྱིས་གཙོས་པའི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་སྐོར་ངང་ཤེས་ཡོན་ཆུང་ཙམ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་བོ་ཅག་གི་ཐུགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཁོ་བོ་ཅག་ཚང་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོ་བོ་ཅག་ལ་ཡིད་ཆེས་ཤིང་ཁོ་བོ་ཅག་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོ་བོ་ཅག་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

ད་ཆ་སློབ་དེབ་དུས་ཚོགས་ཀྱི་རྩོམ་སྒྲིག་ལྟན་ཚོགས་དང་། སྒྲིག་རྩོམ་པ་དང་། དུས་སྐྱན་ཁང་སོགས་ཀྱིས་སྒོ་དུ་ལབ་འཐུབས་བྱས་པའི་འབྲས་ལུར་སློབ་དེབ་ཀྱི་དུས་ཚོགས་རྣམས་དང་ངོ་མཚར་བའི་རྩོམ་པ་པོ་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། ཁོ་བོ་ཅག་ཚང་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོ་བོ་ཅག་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ལ། ཁོ་བོ་ཅག་ཚང་མ་ཐུབ་ཀྱང་། ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཁོ་བོ་ཅག་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།།

བའི་རེ་བ་སྐྱིང་ནས་ཞུགོ།།

སློབ་དེབ་འདིའི་རྩོམ་སྒྲིག་དང་དཔེ་སྐྲུན་གྱི་ཐུ་བ་སྤྱས་དག་པོ་དང་ཚད་མཐོན་པོ་ཡོང་བར་ཐུགས་སྨོན་འབྱལ་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་གི་འཛིལ་ཡོད་འགོ་ཁྲིད་དང་ལས་སྡ་པ་རྣམས་དང་། ཐོན་དཀྲལ་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཆ་ཚང་སྒོར་མཁན་མཚོ་སྨོན་ཞིང་ཆེན་སློབ་གསོ་ཐིན་མི་རིགས་སློབ་གསོ་ཁུངས་དང་། སློབ་དེབ་འདིའི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་གྱི་ཐུ་བའི་དོན་དུ་ཡུས་ཁེམས་ཀྱི་ངལ་བ་ཕྱུར་ལེན་མཁན་གྱི་རང་རེའི་སློབ་གྲྭའི་སྤྲོ་སྐྱོབས་ཅན་གྱི་འཛིལ་ཡོད་ལས་སྡ་པ་རྣམས་ལ་འདིར་སྐྱེན་ཅིག་ཀྱ་ལེགས་སོ་དབུལ་བར་བྱའོ།།

ཞེས་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་ཁྲིད་བསྐྱར་མའི་
རྩོམ་སྒྲིག་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་ཀུངཨ་རིན་གཞོན་པ།
མཚོ་སྨོན་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་གྱི་སློབ་སྦྱི་གཞོན་པ།
མཚོ་སྨོན་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་གྲྭིང་གི་གྲྭིང་སྦྱི།



༢༠༡༩ལོའི་ཟླ་ཚེས་༡བཅུ་པོ་ལ།

དབེ་སྐྲུན་གྱི་སྔོན་འགྲོའི་གཏམ།

ཉེ་ལོར་མཚོ་སྨོན་ཞིང་ཆེན་གྱིས་ཁྱིམས་མཐན་ལཕྱན་ལུགས་མཐྱན་དང་། རེ་འདོད་ལ་བཙེ་འཛོག་བྱེད་པ། ཡུལ་དུས་བབ་གསུམ་ལ་བསྟུན་པ། ཚན་རིག་དང་མཐུན་ལ་བརྟན་བཟིང་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐད་གཉིས་སློབ་གསོའི་རྩ་དོན་གཞིར་བཟུང་ནས། ས་གནས་སོ་སོའི་སྐད་གཉིས་སློབ་ཁྱེད་འདུ་མེན་ལ་མཇུག་སྟོན་བྱེད་པ་དང་འབྲེལ་རྩང་གཞིའི་སློབ་གསོའི་ཐད་དུ་བོད་སྡེངས་དང་ཞིང་ཆེན་བཞིའི་བོད་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆུང་འཕྲིང་གི་སྐད་གཉིས་སློབ་ཁྱེད་ཀྱི་རེ་བ་སྐོང་སྦད། སློབ་གྲྭ་ཆུང་འཕྲིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ངོས་ཀྱི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ཡོད་ཚད་རྙེམ་སྒྲུར་བྱས་ཟིན་པ་དང་། མེག་སྡར་རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ཁུལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཁག་ལ་གང་མས་བགོལ་བ་གཞིར་འདོན་སྤྱོད་བྱས་པའི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་སྣ་ཚ་༤༡ལ་སོན་ཡོད་པ་དང་། བགོལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲབ་ཁོངས་རྒྱལ་ཡོངས་བོད་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆུང་འཕྲིང་༡༠༠ཕྲག་ལ་ཉེབས་ཡོད་ཅིང་སློབ་མ་ཁྱི་ཨཱཕྲག་ལ་ཝན་ཐོགས་བྱུང་ཡོད། མཐོ་རིམ་སློབ་གསོའི་ཐད་དུ་བོད་ཁུལ་གྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་དག་གི་སྐད་གཉིས་སློབ་ཁྱེད་གཞི་ཁྲོན་ཅན་དང་ཁྲང་ཆེས་ཅན་དུ་གྱུར་ཅིང་། ཁྲང་པར་དུ་མཚོ་སྨོན་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་གྲྭིང་གིས། དེ་ཕྱིའི་མཚོ་སྨོན་དགེ་ཐོན་སློབ་ཆེན་མི་རིགས་སྡེ་ཁག་དང་མཚོ་སྨོན་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་མཐོ་རིམ་ཆེད་སྡུད་སློབ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྐད་གཉིས་སློབ་གསོའི་སློབ་ཁྱེད་ལག་ལེན་གྱི་ཚན་ཁག་དངོས་སུ་ཟླ་སྒྲིལ་བྱས་པ་གཞིར་བཞག་པ་ངོ་བཅུ་ཐུག་གསུམ་སྡུག་གི་རྒྱུང་བ་བསགས་པའི་རྩང་གཞིའི་སྟེང་། བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་གསོའི་སློབ་ཁྱེད་ཕྱོགས་སུ་ཐུ་ཚུགས་ཤིང་ཐུབ་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཐག་ཁག་ཅིག་ཡོད་ཚུལ་ཁོ་ནས་ཁྱེད་ཀྱི་ཞུ་ཐུབ་ཀྱི

བགོད་པ་དང་། ༢༠༡༤ལོ་ནས་མཚོ་བསྒམས་ཏེ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲངས་ཁྲང་མི་རིགས་ཀྱི་རོགས་སྐྱོར་མ་དཉུལ་སྐྱད་དེ་ཤུགས་ཆེན་ཡོའི་སྐོ་ནས་རྩིས་རིག་དང་དངོས་ཡུགས། རྩལ་འགྱུར། སྐྱེ་དངོས། རྩིས་འཚོར་བརྟ་འཕེན། བཅའ་ཁྲིམས་སོགས་རྩིས་ཚན་ཆེད་ལས་ཀྱི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་སྡ་ཁ་བརྒྱ་ལ་ཉེ་བ་དུས་སྐྱན་བྱས་ནས་མི་རིགས་མཐོ་སློབ་ཀྱི་དཀའ་ཁག་ཐག་གཅོད་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ལས་གཞི་འདི་ཉིད་ཀྱིས་བོད་ལྗོངས་དང་ཞིང་ཆེན་བཞིའི་བོད་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་རྩིས་ཚན་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་དངོས་གཞིའི་སློབ་དེབ་ཀྱི་སྟོང་ཚ་སྐོང་བྱས་འོང་གི་རེད་ལ། རང་རྒྱལ་བོད་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་སློབ་གསོའི་བཅོས་སྐྱར་དང་འཛེལ་རྒྱས་གསར་པར་སྐྱལ་འདེད་བཏང་ཡོད་ཅིང་། དེར་སློབ་གསོ་ཕྱོགས་རྒྱ་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཡོད། དུས་མཚུངས་སུ། མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ཞིབ་འཚེར་ཚོགས་པ་ཚུགས་ཤིང་། མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་ཞིབ་འཚེར་ཚོགས་པའི་རྩ་ཚོག་དང་མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭང་ཕུལ་བྱུང་བོད་ཡིག་སློབ་དེབ་དཔྱད་འདེམ་བྱ་ཐབས་སྦེལ་བ་དེས་མཐོ་སློབ་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་འཕྲུགས་སྐྱན་ཐད་ལ་སྤེད་ཅས་ཀྱི་འགན་ལེན་ཐོག་ཡོད།

སློབ་དེབ་དཔེ་སྐྱན་སྤྱས་དག་འོང་ཕྱིར་མཚོ་སྟོན་ཞིང་ཆེན་སློབ་གསོ་ཐིན་ཀྱི་མངགས་བཅོལ་ལྟར། མཚོ་སྟོན་དགེ་ཐོན་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་གྲྭང་གིས་རྩོམ་སྐྱོར་བྱ་བའི་འགན་ཁུར་ཞིང་། ཀུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན་དང་། བོད་སྟོང་སློབ་ཆེན། ནུབ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་ཆེན། ཀན་སུའུ་མི་རིགས་དགེ་ཐོན་སློབ་གྲྭང་། ཟེ་ཁྲོན་མི་རིགས་སློབ་གྲྭང་སོགས་ཞིང་སྟོང་ལྟའི་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་བོད་རྒྱ་སྐད་གཉིས་སློབ་གསོའི་དགེ་ཆན་དགུ་གིས་རྩོམ་སྐྱོར་དང་ཞུ་དགུ་ཞིབ་འཚེར་གྱི་ལས་ལ་ཞུགས་ཤིང་། རྩོམ་སྐྱོར་བྱས་ཟིན་པའི་རྩིས་ཚན་དེབ་དགུ་རིམ་པ་བཞིན་ཞིབ་འཚེར་ནན་མོ་བརྒྱུད་མཐར། སློབ་གསོ་སྡིད་འཛིན་སྟེ་ཁག་གིས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་སློབ་དེབ་ཀྱི་གྲས་དང་སྐད་གཉིས་སློབ་དེབ་སྡེ་ཚན་བསྟར་མའི་འཛུགས་སྐྱན་འཚར་བགོད་ཀྱི་ནང་དུ་བཙུག་ཡོད། དར་རེས་དངོས་གཞིའི་ཐོག་དེ་སྐྱན་བྱས་པའི་སློབ་དེབ་སྡེ་ཚན་བསྟར་མ་འདི་ནི་བོད་སྟོང་སློབ་ཆེན་བཞིའི་བོད་ཁུལ་གྱི་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ཁག་གིས་ཐུན་མོང་བགོད་ཀྱི་གཞི་རྩའི་ཚོགས་ཆུང་ཞིག་ཡིན་ལ། དམིགས་ཡུལ་ནི་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གསོ་འགྲོས་གཅིག་ཏུ་གོང་འཕེལ་ཡོང་བ་དང་ལྡན་པའི་དུ་མི་རིགས་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭའི་རྩིས་ཚན་སློབ་གསོ་གོང་སྟེལ་གཏོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།

སྤྱང་མས།

༢༠༡༩ལོའི་ཟླ་༤པར།

PREFACE མཚོ་བཤད། 前言

This English reading textbook was written by the Plateau English Education Team. See the following tables for further details about editors and participants. The Plateau English Team's textbooks are categorized into three general groups: Elementary, Intermediate, and Advanced, based on the level of content. These groups are then broken down into 1, 2 and 3 sub-levels based on the core vocabulary and grammar.

Categories	Content	Language Level	Target Group
Elementary Level	1. Starter	300	Pre-school students
	2. Reader	600	Primary school grade 1-3 students
	3. Involver	1,100	Primary school grade 4-6 students
Intermediate Level	1. Comprehender	1,600	Middle school students
	2. Applier	2,200	High school students
	3. Analyzer	3,100	University

			Freshmen
Advanced Level	1. Evaluator	3,600	University Sophomores
	2. Researcher	4,200	University Juniors and Seniors
	3. Creator	>5,000	Graduate Students

This textbook is Intermediate Level One. It is suitable for intermediate level English learners who are interested in enhancing their English while learning about Tibetan customs. This book provides Tibetans with the necessary vocabulary to talk about Tibetan culture in English. There are 108 short texts, broken in to 12 units, in this book. Each unit graded from easiest to most difficult. Each text deals with a different custom and introduces several new words. Tibetan and Chinese translations are provided for all new words. All the new words are listed at the back of the book in alphabetical order. Furthermore, titles are translated into Tibetan and Chinese. Audio files of each text are available at: http://www.plateauenglish.org/108-tibetan-customs.html. We hope that this book is useful!

Editors and Participants རྩོམ་སྒྲིག་པ་དང་ཡས་ཞུགས་མི་སྣ།

编辑和参与者

Name	姓名	རྒྱལ་མིང་།	Roles 职责 ལས་འགན།
Caixiangduojie	才项多杰	ཚ་དཔང་རྡོ་རྗེ།	Editor གཙོ་སྒྲིག་པ།主编
Elena McKinlay	埃琳娜·麦金利	ཨེ་ལེ་ན་མེ་ལིན་ལེ།	English editor དབྱིན་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 英语主编
Gerald Roche	杰拉尔德·罗氏	རྗེ་རར་ལྡ་རོ་ཤེ།	English editor དབྱིན་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།英语主编
Kelly Ward	王凯丽	ཀེ་མོ་སྨྲལ་མ།	English editor དབྱིན་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ། 英语主编
Litaiji	里太吉	ལྷ་ཐར་སྐྱིད།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Roudanjia	柔旦加	རེག་ལྡན་རྒྱལ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།藏语主编
Wenchangjia	文昌加	ཝ་བ་རྣམ་རྒྱལ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།藏语主编
Wu Haiyuan	吴海园	བཀྲ་ཤིས།	Chinese editor རྒྱ་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།汉语主编
Nimajiacuo	尼玛嘉措	ཉི་མ་རྒྱ་མཚོ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།藏语主编
Angdan	昂旦	དབང་ལྡན།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།藏语主编
Dawa	达哇	ཟླ་བ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།藏语主编
Suonanjiancuo	索南尖措	བསོད་ནམས་རྒྱ་མཚོ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།藏语主编

Xiangqu'angjia	项曲昂加	བྱང་ཆུད་དབང་རྒྱལ།	Tibetan editor བོད་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་པ།藏语主编
Banmarenzeng	班玛仁增	པད་མ་རིག་འཛིན།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Cairangben	才让本	ཚེ་རིང་འཐུམ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Cairangcuo	才让措	ཚེ་རིང་མཆོ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Chengligongbao	成里公保	འཕྲིན་ལས་མགོན་པོ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Dawadanzeng	达瓦旦增	ཟླ་བ་བསྟན་འཛིན།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Dengdengduojie	邓登多杰	བདུད་འདུལ་རྡོ་རྗེ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Duojiecairang	多杰才让	རྡོ་རྗེ་ཚེ་རིང་།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Duojiedongzhi	多杰东智	རྡོ་རྗེ་དོན་གྲུབ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Duojiedongzhi	多杰东智	རྡོ་རྗེ་དོན་གྲུབ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Duojiezhaxi	多杰扎西	རྡོ་རྗེ་བཀྲ་ཤིས།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Gazangji	尕藏吉	རྒྱལ་བཟང་སྐྱིད།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Gazanglamao	尕桑拉毛	རྒྱལ་བཟང་ལྷ་མོ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Gongtaijie	贡太杰	མགོན་ཐར་སྐྱིད།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Huasanglamao	花桑拉毛	དཔལ་བསངས་ལྷ་མོ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者

Jiahuananjie	加华南杰	འཇཱ་ཧུ་ན་ན་རྗེ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Kajizhuoma	卡吉卓玛	མཁའ་སྐྱིད་སྒྲོལ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Kazhuocairang	卡卓才让	མཁའ་འགྲོ་ཚེ་རིང་།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Lamaocuo	拉毛措	ལྷ་མོ་མཚོ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Lengzhi	棱智	ལྷུན་གྲུབ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Limaocairang	里毛才让	ཀླུ་མོ་ཚེ་རིང་།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Meila	美拉	མེ་ལྷ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Nimacairang	尼玛才让	ཉི་མ་ཚེ་རིང་།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Pengmaozhuoma	朋毛卓玛	འཕགས་མོ་མཆོ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Qiangbayangjin	强巴央金	བྱམས་པ་དབྱངས་ཅན།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Renzengtaxian	仁增塔先	རིག་འཛིན་མཐར་ཕྱིན།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Sangjiezhuoma	桑杰卓玛	སངས་རྒྱས་སྒྲོལ་མ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Xianbacuo	先巴措	བྱམས་པ་མཚོ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Xiangqiandongzhi	项欠东智	དབང་ཆེན་དོན་གྲུབ།	Participant ལས་ཞུགས་པ། 参与者
Xiawudongzhi	夏吴东智	ཤ་ཏོ་དོན་	Participant ལས་ཞུགས་

		ཐུབ།	བ། 参与者
Yangmaocuo	杨毛措	གཡང་མོ་མཚོ།	Participant ལས་ཞུགས་བ། 参与者
Zhaxigongbao	扎西公保	བཀྲ་ཤིས་ཀུང་མོ།	Participant ལས་ཞུགས་བ། 参与者
Zhoumaoji(Hedong, Guide)	周毛吉(贵德河东)	འབྲུག་མོ་སྐྱིད།	Chinese editor རྒྱ་ཡིག་གཙོ་སྒྲིག་བ། 汉语主编
Zhoumaoji (Donggou,Guide)	周毛吉(贵德东沟)	འབྲུག་མོ་སྐྱིད།	Participant ལས་ཞུགས་བ། 参与者
Zhoumaoji (Xinghai)	周毛吉(兴海)	འབྲུག་མོ་སྐྱིད།	Participant ལས་ཞུགས་བ། 参与者
Zhuoma	卓玛	སྒྲོལ་མ།	Participant ལས་ཞུགས་བ། 参与者
Zhuomacuo	卓玛措	སྒྲོལ་མ་མཚོ།	Participant ལས་ཞུགས་བ། 参与者
Zhuomalaji	卓玛拉吉	སྒྲོལ་མ་ཀྱ་སྐྱིད།	Participant ལས་ཞུགས་བ། 参与者

དེས་ཆ་འདི་ནི་དོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་སྐོར་གྱི་མིང་ཚིག་དག་དབྱིན་ཡིག་གི་ལམ་ནས་བཤད་པར་མཁོ་སྤྱོད་བྱས་པ་དང་། སྤྱིའ་ཚན་ཨང་ཏ ༡༠༤ ཀྱིས་གྲུབ་ཡོད། སྤྱིའ་ཚན་རེ་རེའི་ཁ་བྱང་མི་འདྲ་བ་མ་ཟད། མིང་ཚིག་གསར་བ་འགའ་རེའང་ངོ་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། མིང་ཚིག་གསར་བ་དག་ཡོད་ཡིག་དང་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་ནས་དེའི་ཚའི་མཐུག་ཏུ་དབྱིན་ཇིའི་གསལ་བཤད་ཡི་གེ་གོ་རིམ་ལྟར་བཀོད་ཡོད། དེས་ཆ་འདི་ནི་དོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱུན་སྐོར་གྱི་མིང་ཚིག་དག་དབྱིན་ཡིག་གི་ལམ་ནས་ལེད་སྤྱོད་བྱེད་པར་དམིགས་ནས་བྱེས་པ་ཡིན་ཏེ། དབྱིན་ཇིའི་རྣང་གཞིའི་བསམ་དེབ་གཞན་དག་དང་མཉམ་དུ་བཀོལ་ན་ཤིན་ཏུ་འཚམ་པར་འདོད། དེ་བས་དེས་ཆ་འདི་ནི་ལེད་སྤྱོད་ལེགས་པོ་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་རྒྱུ་ནི་ང་ཚོས་ཁྱེད་ལ་བཅངས་པའི་རེ་བ་ཡིན།

LEARNING VOCABULARY

བྱང་ཆུབ་སྤྱད་སྦྱོང་བའི་སྐོར། 词汇学习

Learning new vocabulary is an essential part of learning any language. Studies suggest that the size of a student's vocabulary is a good predictor of their overall language ability. To make learning vocabulary easier for English learners, English words have been divided into lists according to frequency. Appendix Three includes the 1,000 most common English words. Wikipedia has also compiled a list of 850 Basic English words: http://simple.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Basic_English_alphabetical_wordlist.

Studying these lists and memorizing basic vocabulary is definitely helpful for your English. However, you need special vocabulary to talk about special topics. This book will help Tibetans talk about Tibetan culture in English. Some of the vocabulary is very common, but much is specialized. The many examples explaining Tibetan customs in English will also show how to talk about Tibetan culture in English. Learning a new language does not mean forgetting your own culture. The vocabulary in this book will help you connect Tibetan culture to English language.

It is important to have several methods for learning new vocabulary. Below are some suggestions. The first two are related to this book. The others are more general.

1. Use the pictures. Each text has a picture. We chose pictures that are interesting and memorable. Pictures are related to the topic. Try looking at the picture occasionally while you memorize the new words. Then cover the words, look at the picture, and try to

recall all the new English words on that page. Flip through the book looking only at the pictures and trying to recall the English words.

2. Use the questions in the book. Using new vocabulary is the best way to remember it. We have therefore included some questions after each text so you can practice using the new vocabulary. You should first try to memorize the new words, and then read and answer the questions. Practicing with a partner who is studying the same words is the best way to do this. Reviewing the questions several days after you first study the new words will be helpful.

3. Reciting new vocabulary, loudly and repeatedly, is also a useful way to remember new words.

4. Hearing others say new words is also helpful. The Wikipedia Dictionary (Wiktionary) has audio samples for many words: http://www.wiktionary.org/.

5. You can use flash cards to remember new vocabulary. Write the English word on one side, and the Tibetan or Chinese word on the other side. You can test yourself in two ways: look at the English and try to guess the meaning, and look at the meaning and try to guess the English word. Test new words each day for a week. Then review them two weeks later, a month later, and three months later.

6. Pictures can help you remember vocabulary. For example, on a picture of a bear, you write 'bear'. Using pictures is useful because it avoids interference

from other languages. The Online Merriam-Webster Visual Dictionary a also useful resource for this: http://visual.merriam-webster.com/.

7. Try to learn related words together. For example, you can could learn these words together: car, bus, train, bicycle, motorcycle, airplane, tractor. You can organize these as lists, mind-maps, or word trees. The online dictionary Visuwords (http://visuwords.com/) is useful for exploring the relationships between different words.

8. Read the word in context. You can look online to see how a word is used. Reading the word in several sentences will help you remember it. You can look online, for example, at: http://oxforddictionaries.com/.

CONTENTS

ORNAMENTS རྒྱན་ཆའི་སྐོར། 首饰.....2

Coral Necklace ཕྲུ་རྒྱའི་མེ་རྒྱན། 珊瑚项链.....2

Tying Sashes སྐ་རགས་བཅིངས་པ། 系腰带.....6

Wearing an Amulet སྒོང་འཛིན་འདོགས་པ། 带护身符.....10

Katag ཁ་བདག་གམ། 哈达.....14

HEALTH བདེ་ཞང་། 健康.....18

Dew ཟེལ་བ། 露珠.....18

Curing a Sore Throat with Yak-dung ཕྱེ་བས་མིང་པའི་ན་ཚ་སེལ་ཐབས། 牦牛粪咽炎治疗法.....22

Curing Wounds with Wool Ash བལ་བསྲེགས་རྡུ་གསོ། 用羊毛灰治疗伤口.....26

PHYSICAL ACTIONS སྤྱོད་ལམ། 行为.....30

Rubbing Face ངོ་གདོང་ཕྱུར་བ། 搓脸.....30

Shaking Your Fist ལག་ཚུན་བཅིངས་པ། 摇拳头.....34

Thumbs Up མཛེ་བོང་བཏེགས་པ། 竖起大拇指.....38

Sticking Out the Tongue ཁྲ་བཤིངས་པ། 伸舌头.....42

Beating Your Forehead རྨད་པ་བརྡུངས་པ། 拍前额.....46

Scratching Your Cheek འགྲམ་འཚུ་ཁྱེད་པ། 摸脸嘲弄.....50

Rubbing the Head མགོ་ཕྱུར་བ། 搓头.....54

Scratching the Throat to Beg མིད་པར་འཕྲུགས་ནས་སྐྱོང་མོ་ཁྱེད་པ། 挠喉乞讨.....58

Shaking Your Apron བང་གདན་སྐྱགས་སྐྱགས་གནོངས་དང་། 摇裙子.....62

Showing Your Little Finger མཛོད་ཆུང་བསྟན་ནས་འཚུ་སྐོང་ཁྱེད་པ། 用小指嘲弄.....66

Waving the Hand ལག་པ་གཡུག་པ། 挥手.....70
HOSTS AND GUESTS ཁང་བདག་དང་སྐུ་མཚོན། 主人和客人.....74
Asking About Health ཁམས་བདེ་འདྲི་བ། 请安.....74
Welcoming Guests མཚོན་བསུ་ཞུང་པ། 迎接客人.....78
Guests Can Come at Any Time ནམ་ཡང་མཚོན་དུ་ཕེབས་ཆོག་པ། 客人随时可以来拜访.....82
Seeing off Guests མཚོན་པར་སྐྱེལ་མ་ཞུང་པ། 送客.....86
Staying With Guests མཚོན་པོ་དང་མཉམ་དུ་འདུག་པ། 和客人呆在一起.....90
Giving Gifts ལེགས་སྐྱེས་འབུལ་བ། 送礼物.....94
Insisting That Guests Eat མཚོན་པར་ཟས་ཀྱིས་སྐྱེ་ལེན་ཡང་ཡང་ཞུང་པ། 坚持让客人吃.....98
Sitting བཞུགས་སྟངས། 坐姿.....102
Offering Food ཟས་སྐྱ་དྲངས་པ ། 供食.....106
Almsgiving སྦྱིན་པ། 施舍.....110
TABOOS AT HOLY PLACES གནས་མཆོག་ནས་ཞུང་མི་རྩེད་པའི་སྐོར། 圣地的禁忌.....114
Don't Cut Trees near the Sacred Spring ཆུ་འགོའི་འཐག་གྱི་ཤིང་གཅོད་མི་རྩེ། 不要砍圣泉水旁的树.....114
Don't Take Anything From Holy Places གནས་ཁམས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་ཁྱེར་མི་རྩེ། 不要拿圣地的任何东西.....118
Don't Throw Garbage Near Water Deity Trees ཀླུ་རྫོང་རྩང་གི་སྐེགས་ཤོད་མི་རྩེ། 不要在神树旁扔垃圾.....122
Don't Urinate or Defecate in Springs ཆུ་འགོའི་ནང་དུ་གཅིན་སྐྱག་གཏོང་མི་རྩེ། 不要在泉水里大小便.....126
Don't Hunt Animals on Holy Mountains གནས་རིའི་སྟེང་རི་དྭགས་རྩོན་མི་རྩེ། 不要在圣山上打猎.....130
Don't Destroy Springs ཆུ་འགོར་གཏོར་བཟློག་ཞུང་མི་རྩེ། 不要破坏泉水.....134
TABOOS ཞུང་མི་རྩེ་བའི་སྐོར ། 禁忌.....138
Don't Cut fresh Grass རྩ་འཚེག་ཞུང་མི་རྩེ། 不要割嫩草.....138
Don't Kill Fish or Frogs ཉ་དང་སྡུལ་བ་གསོད་མི་རྩེ། 不要杀害鱼和青蛙. 142

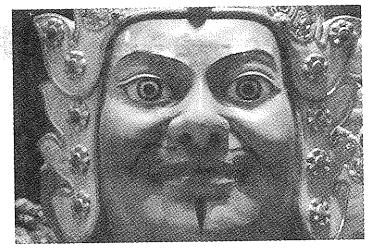
Don't Disturb Snakes སྦྲུལ་ལ་གནོད་འཚེ་བསྐུལ་མི་རྩང་། 不要招惹蛇..... 146
Don't Disturb Frogs near the House ཁྱིམ་གྱི་ཉེ་སར་ཡོད་པའི་སྦལ་བར་གནོད་འཚེ་གཏོང་མི་རྩང་། 不要招惹房子附近的青蛙.....150
Don't Defecate on Paths ལམ་ནང་དུ་གཅིན་སྐྱག་གཏོང་མི་རྩང་། 路上不要大小便.....154
Don't Throw Hair into the River ཆུ་ཕྱན་ནང་དུ་སྐྲ་འདོར་མི་རྩང་། 不要在河里扔头发..... 158
HISTORY AND SYMBOLS ལོ་རྒྱུས་དང་མཚོན་རྟགས། 历史及其象征.....162
Honorifics ཞེ་ཚིག། 敬语..... 162
The Snow Lion གངས་སེང་། 雪狮.....166
Snow Mountain གངས་རི། 雪山..... 170
Wild Yaks འབྲོང་། 野牦牛..... 174
The Potala Palace པོ་ཏ་ལ་ཀུ་ལ། 布达拉宫..... 178
King Gesar སྒེར་གེ་སར་རྒྱལ་པོ། 格桑尔王..... 182
The Tibetan Language བོད་སྐད། 藏语..... 186
ACTIVITIES AND CELEBRATIONS མཛད་སྒོ་དང་བྱ་གཞན། 庆祝与活动.....190
Sliding on Ice དར་ཤྱད། 滑冰..... 190
Tibetan Chess མིག་མངར། 藏棋.....194
Speaking Competition གཏམ་བཤད་འགྲན་བསྡུར། 演讲比赛..... 198
Helping One-another ཕན་ཚུན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ། 相互帮助.....202
Story Telling གནའ་གཏམ་བཤད་པ། 讲故事.....206
Picnic སྤྲོ་གསེང་། 野外聚餐..... 210
Circle Dances སྐོར་བྱེ། 锅桩舞..... 214
Throwing Stones རྡོ་འཕེན་པ། 扔石头..... 218
Tibetan Footbag རྩེ་ཁྱག 沙包.....222
Horse Races རྟ་རྒྱུག་འགྲན་བསྡུར། 赛马..... 226
New Year ལོ་གསར། 新年.....230
Telling Epics སྒྲུང་བཤད་པ། 演说传奇..... 234
The Hair Changing Ritual སྐྲ་སྒྱུར། 头饰礼仪.....238

FOODS AND DRINKS བཟའ་བཏུང་གི་སྐོར། 饮食.....242
Boiled Water ཆུ་ཧོལ། 开水.....242
Milk and *Dri* ཇོ། 鲜牛奶.....246
Yoghurt ཞོ། 酸奶.....250
Meat ཤ 肉.....254
Bread སོ་རེ། 馍馍.....258
Extra Meal ཉིན་ཐ། 午后小餐.....262
Tea ཇ། 茶.....266
Tsampa རྩམ་པ། 糌粑.....270
Gutig དགུ་ཐུག 藏族的除夕饭.....274
Nyog ནོག 豆面饭.....278
Butter Cake ཐུད། 酥油饼.....282
Pagtsa marka Bread གོ་རེ་བཀག་ཙོ་མར་ཁ། 糖酥饼.....286
Noodles ཐུག་པ། 面条.....290
LOVE AND MARRIAGE བཙེ་དྲང་དང་གཉེན་སྦྱོར་婚姻与爱情.....294
Whistling ཤྲུ་སྦྱ་སྦྱོག་པ། 吹口哨.....294
Asking for a Wife བག་མ་སློང་བ། 提亲.....298
Sending off the Bride བག་མ་སྐྱེལ་བ། 送新娘.....302
Messenger ཕོ་ཉ། 信使.....306
Eloping རྒྱས་རྒྱུག 私奔.....310
Winking རྒྱང་མིག 递眼色.....314
Singing Love Songs ལ་གཞས་ལེན་པ། 唱情歌.....318
Throwing Stones རྡོ་འཕེན་པ། 扔石头.....322
Ear Pulling རྣ་རོག་འཐེན་པ། 拉耳朵.....326
Marriage གཉེན་སྦྱོར 婚礼.....330
Wedding Party གཉེན་སྐྱེན། 婚宴.....334
RELIGION ཆོས་ལུགས། 宗教.....338
Chanting Scripture ཆོས་འདོན་པ། 念经.....338
Divination མོ་འདེབས་པ། 卜卦.....342
Doing Prostrations ཕྱག་འཚལ་བ། 磕头.....346

Chanting ཆོས་འདོན་པ། 颂经.....350
Inviting Monks to Chant གྲྭ་པ་གདན་འབྱེན་ཞུས་ནས་ཆོས་འདོན་པ། 邀请和尚念经.....354
Eight Auspicious Symbols བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད།吉祥八宝.....358
Stamped Clay Buddha Images ཚ་ཚ། 小泥佛像.....362
Giving Alms to Cure Illness སྨན་པ། 施舍.....366
Fasting སྨོང་གནས་སྡུང་བ། 斋戒.....370
Naming མིང་འདོགས་པ། 取名.....374
Exorcising Ghosts འདྲེ་འདུལ་བ། 驱邪.....378
The *Labtse* Festival ལབ་རྩེ། 沃堡.....382
Medicinal Water on the 5th Morning of the 5th Lunar Month ཟླ་བའི་ཐུ་ཚོད། 五月初五.....386
Monlam སྨོན་ལམ། 祝福.....390
Butter Flower མེ་རྒྱ་མཆོད་མཎྜ། 酥油花.....394
Sky Burial རྒྱ་དྲུ། 天葬.....398
Burning Juniper Leaves ཤིག་པ་བདུག་པ། 熏柏树叶.....402
Prayer Wheels མ་ཉེ་འཁོར་ལོ། 经筒.....406
Mani Stones མ་ཉེ་རྡོ་འཕྲེམ། 嘛尼石.....410
Water Burial ཆུ་དྲུ། 水葬.....414
The Four Harmonious Brothers མཐུན་པ་སྤྲེན་བཞི། 和睦四兄弟.....418
Dealing with Corpses རོ་ལས། 收尸.....422
Religious Dances འཆམ། 宗教舞.....426
Calling Back the Soul བླ་འགྱུགས། 招魂.....430
APPENDIX ONE:.....434
ALPHABETICAL VOCABULARY LIST.....434
APPENDIX TWO:.....444
THE 1,000 MOST COMMON WORDS IN ENGLISH.....444

English for Bilingual Speakers:

Tibetan Customs



ORNAMENTS རྒྱན་ཆའི་སྐོར། 首饰

Coral Necklace ཕྲུ་རྒྱའི་མགུལ། 珊瑚项链



What do you see in this picture?

TEXT

Tibetans wear necklaces[1] made from large chunks[2] of coral[3] and turquoise. This displays their wealth[4] and beauty to others.

VOCABULARY

[1] necklace མགུལ་རྒྱན། 项链

[2] chunk རྡོག་པོ་མ་བྱ། 大块

[3] coral བྱུར། 珊瑚

[4] wealth ཕྱུག་འོར། 财富

QUESTIONS

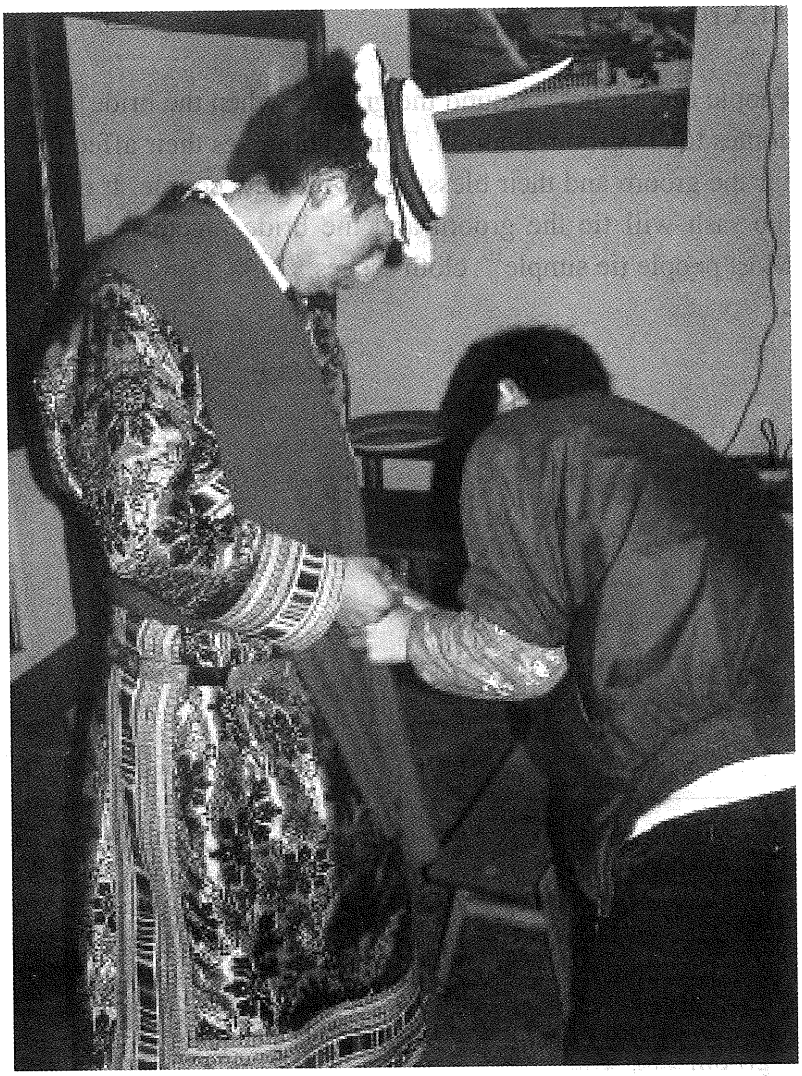
chunk: What's the biggest chunk of coral you've ever seen?

coral: What color is coral? Do you like to wear coral?

necklace: Are you wearing a necklace now? Do you have a coral necklace?

wealth: How do villagers show their wealth in your hometown? What's more important – wealth or happiness?

Tying Sashes སྐ་རགས་བཅིངས་པ། 系腰带



What are they doing?

TEXT

People tie[5] sashes[6] around the groom[7] when the bride[8] first comes to the groom's family. This symbolizes their affection[9] for the groom and their blessing for the new couple. It means the sash will tie the groom and the bride together forever. Most people tie simple[10] cloth sashes.

VOCABULARY

[5] tie (tying, tied) བཅིངས་པ། 系，绑

[6] sash སྐྱ་རགས། 腰带

[7] groom མག་པ། 新郎

[8] bride བག་མ། 新娘

[9] affection མཛའ་སེམས། 喜爱之情

[10] simple སྦྱིར་བཏང་། 朴素的

QUESTIONS

affection: How do you show affection for people you like?

blessing: How do people symbolize blessings for the new couple in your hometown?

sash: What color is your sash?

simple: Do you want to have a simple wedding?

tying sashes: Do people tie sashes during weddings in your hometown?

Wearing an Amulet སྒྲུང་འཕོར་འདོགས་པ།

带护身符



What are they wearing?

TEXT

Most Tibetan Buddhists wear an amulet[11] around their neck. Tibetans believe that amulets protect them from accidents and bad luck. Monks or *lamas* give amulets at the end of rituals. Tibetan amulets contain[12] Buddha or *lama* images[13]. They also contain a piece of silk[14] blessed[15] by a *lama*.

VOCABULARY

[11] amulet སྒྲིང་འཛོལ། 护身符

[12] contain རྒྱབ་བ། 包含，容纳

[13] image འཚར་གཟུགས། 图像

[14] silk དར་སྐྱེད། 丝绸

[15] bless རབ་གནས་གནང་བ། 恩赐

QUESTIONS

amulet: Do you usually wear an amulet?

contain: What do amulets contain?

image: What kind of images are in amulets?

silk: What things are made of silk?

bless: Who blesses the silk?

Katag ཁ་བཏགས། 哈达



What is she doing?

TEXT

A *katag*[16] is a long piece of silk that looks like[17] a scarf[18]. The length and width vary[19]. Tibetans consider long, wide[20] *katag* to be better than short, narrow[21] ones. There are white, orange, yellow, and blue *katag. Katag* are offered to visitors, friends, and superiors[22]. White *katag* are offered to friends or *lamas*. Yellow *katag* are offered to *lamas* and blue ones are offered to guests or *lamas.*

VOCABULARY

[16] *katag* ཁ་བཏགས། 哈达

[17] looks like བཤུས་ན་འདྲ་བ། 看起来像

[18] scarf སྐེ་དཀྱིས། 围巾

[19] vary མི་འདྲ་བ། 不同

[20] wide ཁ་ཞེང་ཆེ་བ། 宽的

[21] narrow ཁ་ཞེང་ཆུང་བ། 狭窄的

[22] superiors དཔོན་པོ། མྱུ་དྲག 上级

QUESTIONS

katag: What colors are katag?

looks like: What does a katag look like? What do you look like?

narrow: Is your village in a narrow valley? Are narrow katags lucky?

offer: What do you offer guests?

scarf: Do you wear a scarf in the winter?

superiors: Who are your superiors?

vary: Does the color of katag vary?

wide: Is the river in your hometown wide or narrow?

HEALTH བདེ་ཐང་། 健康

Dew ཉིལ་བ། 露珠



What is this a picture of ? How do you use it?

TEXT

Some[23] Tibetans believe dew[24] is very good for people's skin. Early on summer mornings, before sunrise, people wash their faces with dew. They believe this keeps[25] the skin[26] smooth[27], white, and healthy[28].

VOCABULARY

[23] some ཀ་ཤས། 一些

[24] dew ཟིལ་བུ། 露水

[25] keep རྒྱུན་སྐྱོང་བ། སྐྱང་བ། 保持

[26] skin སྐྱེ་ཤགས། 皮，皮肤

[27] smooth འཇམ་པོ། 光滑的

[28] healthy བདེ་ཐང་རེད། 健康的

QUESTIONS

dew: When can you see dew? What color is dew?

healthy: Are you healthy? Are your parents healthy?

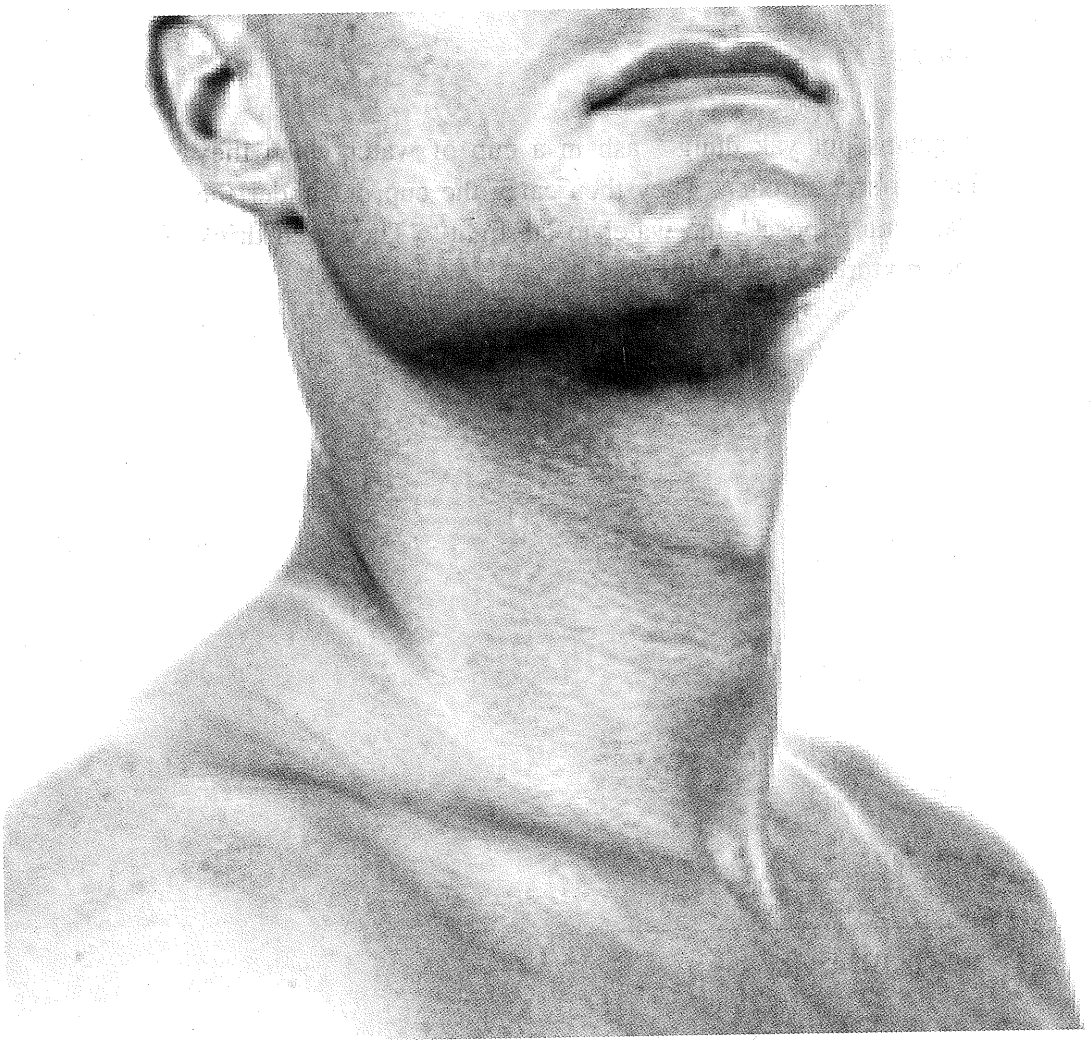
keep: Do you want to keep your skin smooth and white?

skin: What color is your skin?

smooth: Is your skin smooth?

Curing a Sore Throat with Yak-dung

ཕྱེ་བས་མེད་པའི་ན་ཚ་སེལ་ཐབས། 牦牛粪咽炎治疗法



What does this picture show? How do you solve this problem?

TEXT

Tibetans put yak dung[29] ash in a cup of water when they have a sore throat[30]. They then carry the cup out under the stars and expose[31] the water to starlight[32]. They then drink the mixture[33]. It cures the sore throat.

VOCABULARY

[29] yak dung གཡག་གི་ཉི་བ། 牦牛粪

[30] sore throat མེད་བའི་ན་ཚ། 咽炎

[31] expose ཕྱིར་མངོན་པ། 暴露

[32] starlight སྐར་འོད། 星光

[33] mixture འདྲེས་མའམ་བཞེས་མ། 混合物

QUESTIONS

expose: What do they expose yak dung and water to? What is exposed to the stars?

mixture: What is tsampa a mixture of?

sore throat: What do you do if you get a sore throat?

yak dung: What is yak dung used for?

Curing Wounds with Wool Ash

བབ་བཟོས་ཀྱི་གསོ། 用羊毛灰治疗伤口



What is wrong? How do you cure it?

TEXT

Tibetans have a unique[34] method[35] to cauterize[36] a wound[37]. They press wool ash[38] on the wound. This is often done if people cut themselves while eating meat with a knife. The burnt wool ash is applied[39] immediately[40]. It is very helpful.

VOCABULARY

[34] unique ཐུན་དུ་འཕགས་པའི། 独特的

[35] method ཐེད་ཐབས། 方法

[36] cauterize མེ་ཐེལ་རྒྱག་པ། 火疗

[37] wound རྨ་ཁ། 伤口

[38] wool ash བབ་ཐལ། 羊毛灰

[39] apply བསྐུ་བའམ་བྱུགས་པ། 涂，应用

[40] immediately སྐུད་དུ། 立刻

QUESTIONS

apply: What do you apply to a wound if you are injured?

cauterize: Why should we cauterize wounds?

immediately: Can you please come to my home immediately?

method: What method do you use to cauterize wounds?

unique: Is your hometown unique?

wool ash: Do you use wool ash to cauterize wounds? What color is wool ash?

wound: Did you ever have a bad wound?

PHYSICAL ACTIONS སྒྱུ་ལམ། 行为

Rubbing Face ངོ་གདོང་ཕྱུར་བ། 搓脸



What is the man doing?

TEXT

Tibetans rub[41] their cheek[42] with their fist if they feel threatened. This shows that they are feeling nervous[43] and shy[44].

VOCABULARY

[41] rub ཕྱང་བ། 搓, 揉

[42] cheek མཕྱང་ཚིས། 脸蛋

[43] nervous སེམས་འཚྭབ་བའི། 紧张的

[44] Shy (adj.) ངོ་ཚ་ཅན། 害羞的

QUESTIONS

cheek: Are your cheeks red?

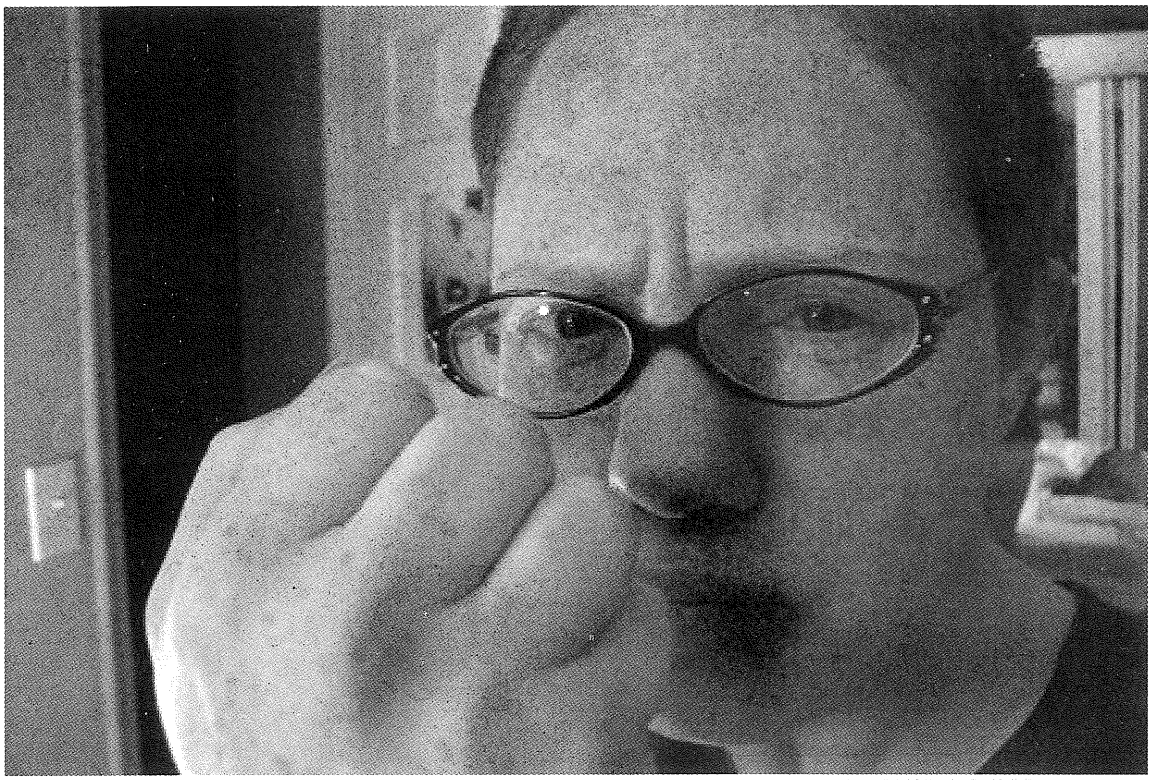
nervous: When do you feel nervous?

rub: When do people rub their face?

shy: When do you feel shy? Do you enjoy feeling shy?

Shaking Your Fist ཁྱོད་ལག་བཙིར་བ།

摇拳头



What is this person doing? What does it mean?

TEXT

Men traditionally shake their fists to threaten others. They make both hands into fists and brandish[45] them at their opponent[46]. They have an angry expression[47] on their face.

VOCABULARY

[45] brandish གཡུག་གཡུག་ཟེར་བ། 挥舞

[46] opponent ཁ་གཏད་པ 对手

[47] expression རྣམ་འགྱུར། 表情

QUESTIONS

brandish: Have you ever brandished your fist at someone?

expression: What is shaking your fist an expression of?

opponent: How do you treat your opponent when you play a game?

Thumbs Up མཐེ་བོང་བསྐྱེངས་པ།

竖起大拇指



What does this picture show?

TEXT

Tibetans hold out their fist[48] with their thumb[49] pointed up. This shows a positive opinion[50] about someone or shows agreement. Tibetans do this when they are satisfied with others.

VOCABULARY

[48] fist ལྡ་ཚུད། 拳头

[49] thumbs up མཆེ་བོང་བསྐྱེངས་པ། ཤ་བཟང་བའི་བརྡ། 翘起姆指 （表示赞美）

[50] opinion ཤུ་ཚུལ། 看法

QUESTIONS

express: What does thumbs up express? What does crying express? How do you express anger?

fist: What does shaking your fist express?

opinion: What's your opinion of this book?

thumbs up: When do people give thumbs up?

Sticking Out the Tongue སྐྱེ་བསྒྲིང་བ།

伸舌头



What is this man doing? What does it express?

TEXT

Tibetans stick out [51] their tongue [52] when they are embarrassed. They might do it when they give an incorrect[53] answer, or when they forget something. This gesture also indicates surprise.

VOCABULARY

[51] stick out མངོན་པར་ཕྱིད་པ། ཕྱིར་འགྲུད་པ། 伸出来, 突出

[52] tongue སྤྲེ། 舌头

[53] incorrect རྣོར་བའི། 不正确的

QUESTIONS

incorrect: What do you do in class if you give an incorrect answer?

stick out: Do you often stick out your tongue? What does it symbolize if you stick out your tongue?

tongue: Do you have a long tongue?

Beating Your Forehead ཐོད་པ་བརྡུངས་པ།

拍前额



What is she doing? Why?

TEXT

People sometimes forcefully[54] beat their forehead with an open hand or fist. This gesture shows regret [55] or forgetfulness [56]. People also do this if they have done something stupid[57]. Mostly older people do this gesture.

VOCABULARY

[54] forcefully བཙན་དྲག་གིས། 用力地

[55] regret འགྱོད་པ་སྐྱེས་པ། 懊悔

[56] forgetfulness བརྗེད་སྐྱ་བ། 健忘

[57] stupid རྨོན་པ། 愚蠢

QUESTIONS

forcefully: Do you ever beat your head forcefully?

forgetfulness: Do you suffer from forgetfulness?

regret: When do you feel regret? Shat do you do to express regret?

stupid: Do you ever feel stupid?

Scratching Your Cheek འགྲམ་འཕྱོ་ཅིང་བ།

摸脸嘲弄



What is she doing?

TEXT

This gesture shows that someone else is behaving [58] shamefully [59]. Others do this gesture to show their disapproval [60] if someone says embarrassing things in public[61]. This gesture communicates to the speaker that they are behaving badly.

VOCABULARY

[58] behave ཕ་སྤྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་སྟོན་པ། 行为表现

[59] shameful ངོ་ཚ་བའི། 害羞的,可耻的

[60] disapproval ཚོག་མཆན་མ་གནང་བའི། 不赞成

[61] public སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི། 公共的

QUESTIONS

behave: What do you do if someone is behaving shamefully?
How do you feel if people behave shamefully?

disapproval: How do you show your disapproval to other people?

public: How should you behave in public?

Rubbing the Head མགོ་ཕྱུར་བ། 搓头



What is the girl doing? When do you do this?

TEXT

Rubbing one's head is a common Tibetan custom[62]. Students often do it if a teacher asks a question and they do not know the answer. It indicates surprise[63] and embarrassment[64]. It also shows respect for the teacher.

VOCABULARY

[62] custom ཡུལ་སྲོལ། 习俗

[63] surprise ཉ་བས་པ། 惊呀

[64] embarrassment བཙས་མེད། རངས། 尴尬

QUESTIONS

custom: Is rubbing the head a custom in your hometown? What are some interesting customs in your hometown?

embarrassment: Is embarrassment good or bad? Why?

surprise: What's the biggest surprise you've ever had?

Scratching the Throat to Beg

མིད་པར་འཕྲག་ནས་སྐོང་མོ་ཟིང་བ། 挠喉乞讨



What is this man doing? Do people in your hometown do this?

TEXT

A person scratches[65] their throat[66] with a finger to show that they are in a difficult situation and really need help. This is a begging[67] gesture. They might ask for help first and then perform this gesture if the person refuses[68].

VOCABULARY

[65] scratch འཕྱག་པ། 抓，刮伤

[66] throat ཟིང་པ། 喉咙

[67] begging སྐྱང་མོ་ཟྱད་པ། 乞丐

[68] refuse དང་ལེན་མི་ཟྱད་པ། 拒绝

QUESTIONS

begging: What do people do when they are begging? What getsures do they make when begging?

refuse: Do you often refuse beggars?

scratch: When do you scratch? If you feel itchy, do you scratch?

throat: What do you do if you get a sore throat?

Shaking Your Apron

ཡང་གདན་སྐུག་སྐུག་གནོང་དང། 摇裙子



What are the women wearing?

TEXT

Tibetan women sometimes aggressively[69] shake[70] their apron[71] at others. They do this to curse[72] others. They hope bad luck will come to them. Some Tibetan women do not shake their apron. Instead[73], they hold their hand with the palm[74] up. This means[75] the same thing as shaking the apron.

VOCABULARY

[69] aggressively དན་སྐྱོབས་ཀྱིས། 挑衅地

[70] shake གཡུག་པ། རྒྱལ་བ། 摇动,颤抖

[71] apron བང་གདན། བང་ཁེབ། 围裙

[72] curse དམོད་པ། 诅咒

[73] instead ཚབ་ཏུ། 代替，顶替

[74] palm ལག་མཐིལ། 手掌

[75] mean དོན་སྟོན་པ། 意味，表示...的意思

QUESTIONS

aggressively: What do you do if others behave aggressively?

apron: Do women in your hometown usually wear aprons?

instead: I don't want noodles. What can we eat instead?

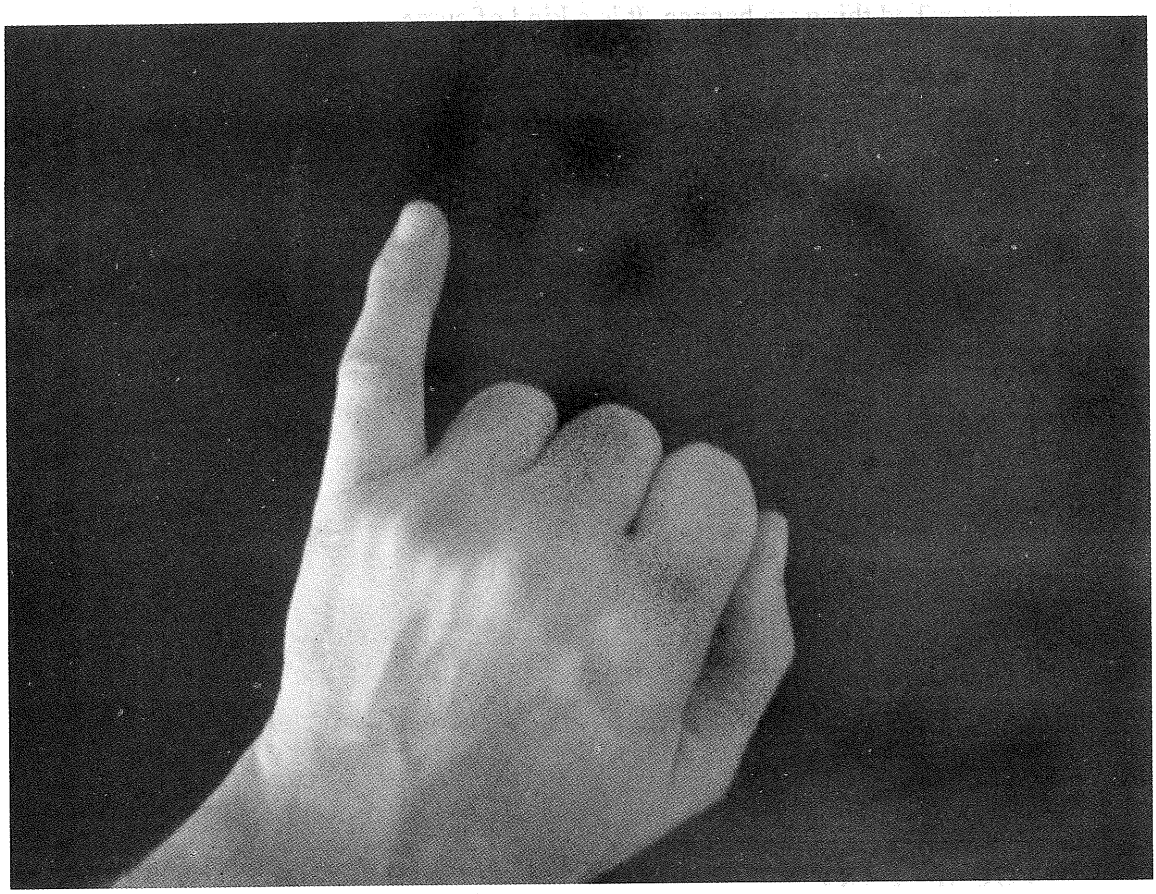
mean: What does shaking the apron mean? What does showing your thumb mean?

palm: What's in the palm of your hand?

shake: May I shake your hand?

Showing Your Little Finger

མཇུག་ཆུང་བསྐྱེན་ནས་འཕྱོ་སྐོད་ཀྱི་བ། 用小指嘲弄



What does this picture mean to you?

TEXT

Showing your little finger[76] is bad. It communicates[77] that you have a poor opinion of someone or something. If you spit on your raised little finger, it shows that you think the person or thing is the worst[78]. It also communicates your wish for bad things to happen. It is a kind of curse.

VOCABULARY

[76] little finger མཇུག་ཆུང་། 小指

[77] communicate འབྲེལ་འདྲིས། 交流

[78] worst ཆེས་ཞན་པའི། 最差的

QUESTIONS

communicate: How do you communicate with foreigners? Do you like to communicate with new people?

curse: Do you believe in curses? What would you do if someone cursed you?

little finger: Have you ever shown your little finger to someone? How many little fingers do you have?

worst: Who is your worst enemy? What is your worst subject?

Waving the Hand ལག་པ་གཡུག་པ།

挥手



What is the bear doing?

TEXT

Waving the hand has two different meanings. Sometimes people wave their hand in a circular[79] motion[80] to call someone. At other times, a person shakes their hand vigorously[81]. This indicates[82] disagreement[83] or tells someone to go away. If a boy is out herding and sees a girl, he might wave his hand to call her. The sleeves[84] of Tibetan robes[85] are very long and because of this, people can see this gesture from far away[86].

VOCABULARY

[79] circular སྐོར་སྐོར་ཅན། 圆形的, 环形的

[80] motion གཡོ་འགུལ། 动作

[81] vigorously ཤུགས་དྲག་གིས། 精神旺盛地

[82] indicate ཚ་དོན་མཚོན་པའམ་སྟོན་པ། 指示, 指出

[83] disagreement རྒྱ་ཁ་མི་མཐུན་པ། 分歧, 意见不合

[84] sleeve ཕྱུ་བྱང་། 袖子

[85] Tibetan robe བོད་ལྗ། 藏袍

[86] far away ཐག་རིང་པོ། 遥远

QUESTIONS

circular: Is your home circular? What things are circular?

disagreement: How can we solve disagreements?

far away: Is your home far away from here?

indicate: What does waving the hand indicate?

motion: Can you make a circular motion with your hand?

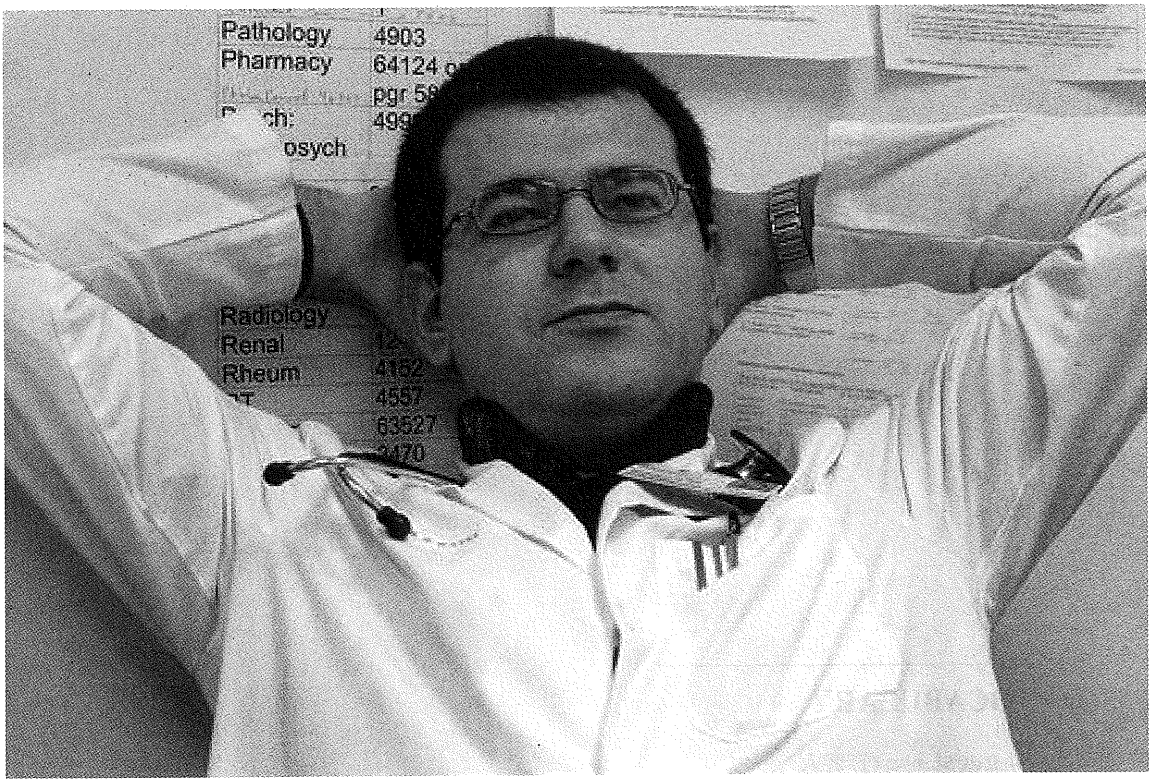
sleeve: Are your sleeves long or short? What color are your sleeves?

vigorously: Do you like to dance vigorously?

HOSTS AND GUESTS

གང་བདག་དང་སྐུ་མཚོན། 主人和客人

Asking About Health གསས་བདེ་འདྲི་བ། 请安



What kind of person is this? What do they do?

TEXT

Hosts ask about guests' health whenever guests[87] visit. They especially[88] ask about parents[89] and grandparents[90]. This shows that they care[91] about their guests.

VOCABULARY

[87] guest མཁོན་པོ། 客人

[88] especially ཁྱད་པར་དུ། 尤其是

[89] parents ཕ་མ། 父母

[90] grandparents ཐུགས་དང་རྒྱལ་ཕའི་ཨ་མེ། 爷爷奶奶

[91] care དོ་སྣང་། 关心

QUESTIONS

care: How do you show that you care about guests?

grandparents: How many gramdparents do you have? How old are they? Do you care about them?

parents: How old are your parents? What are your parents' names?

guest: Do you often have guests in your home?

especially: Are there any gestures that are especially bad?

Welcoming Guests མཇོན་བསུབྱེད་པ།

迎接客人



What are they holding? What does it mean?

TEXT

When guests come to a Tibetan home, all the family[92] members[93] come out and welcome[94] them. The family then invites[95] the guests into the house[96].

VOCABULARY

[92] family ཁྱིམ་ཚང་། 家

[93] member ཚོགས་མི། 成员

[94] welcome དགའ་བསུ་ཞུ། 欢迎, 迎接

[95] invite གདན་འདྲེན་ཞུ་བ། 邀请

[96] house ཁང་བ། ཁྱིམ། 房子

QUESTIONS

Family: How many people are in your family? Do you have a big family?

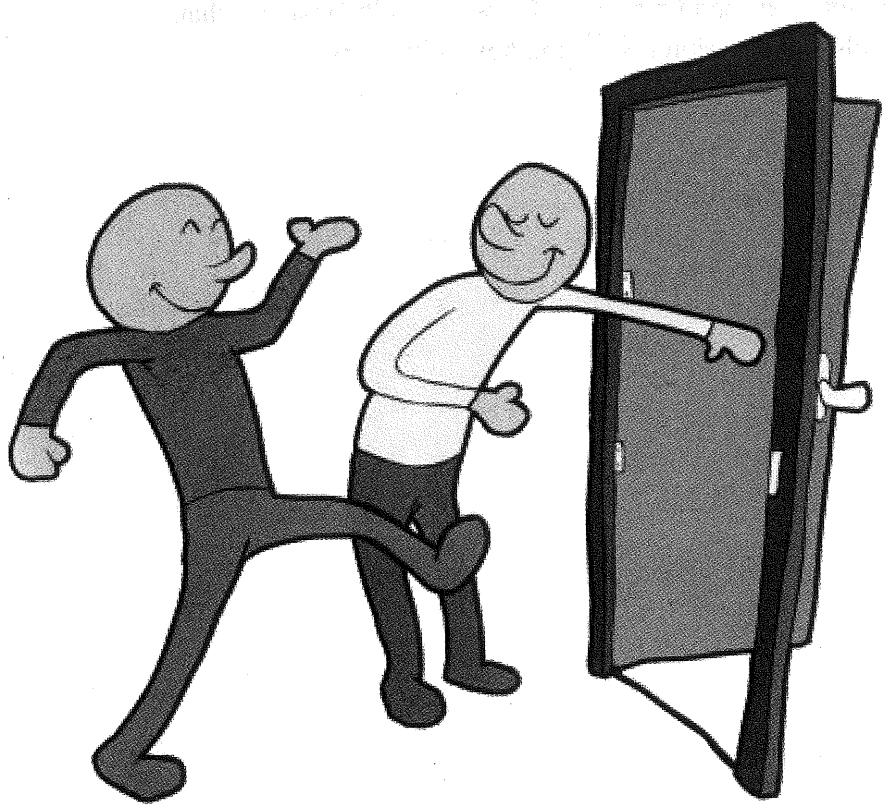
Member: Who are your family members?

Welcome: How do you welcome guests?

Invite: Do you often invite friends into your house? Why?

Guests Can Come at Any Time

ནམ་ཡང་མཁོན་དུ་ལེབས་ཆོག་པ། 客人随时可以来拜访



What are they doing?

TEXT

Guests can come at any[97] time. They do not need to call first or arrange[98] an appointment[99]. Guests usually visit to chat, eat meals, chant scriptures[100], and help with work.

VOCABULARY

[97] any གང་རུང། 任何一个

[98] arrange བཀོད་སྒྲིག་ཞིད་པ། 安排

[99] appointment མོས་དན། 预约

[100] scripture ཚོས་དེའི། 经文

QUESTIONS

appointment: Do I need to make an appointment to visit you?

arrange: Can we arrange a time to meet?

scripture: Do guests sometimes chant scriptures together?

any: Do you have any friends? How many do you have?

Seeing off Guests མཁོན་པོར་སྐྱེལ་མ་བྱེད་པ།

送客



What is happening in this picture?

TEXT

Hosts[101] ask guests to stay when guests try to leave. Hosts see guests off if the guests insist on leaving. The hosts walk a little way with the departing[102] guests.

VOCABULARY

[101] Host མཇོན་ཞུང་མཁན། 主人

[102] depart ཐ་རྒལ་བ། 离开

QUESTIONS

depart: When will you depart for home this summer?

host: Do you like to be a host or a guest?

Staying With Guests མཁོན་ཡོད་མཉམ་དུ་འདུག་པ།
和客人呆在一起



What is happening in this picture?

TEXT

Hosts remain[103] with guests as long as the guests stay. It is considered disrespectful[104] to leave the guest alone[105]. Hosts and guests usually chat[106] together. Guests are also offered food and tea.

VOCABULARY

[103] remain རང་སོར་གནས་པ། 留，待

[104] disrespectful ཀུས་བ་མེད་པའི། 无礼的

[105] alone ཁེར་ཆུང་། 独自

[106] chat བླ་ངོས་བྱེད་པ། 聊天

QUESTIONS

alone: Do you like to be alone? How do you feel when you're alone?

chat: Do you like to chat with guests? Do you frequently chat with friends? Do your family members chat after dinner?

disrespectful: Should you be disrespectful to guests? How do you feel if someone is disrespectful to you?

remain: Should hosts remain with guests? After you eat mutton, what remains?

Giving Gifts ལེགས་སྐྱེས་འདེབས་བ།

送礼物



What is happening?

TEXT

Hosts do not customarily[107] allow[108] guests to leave empty-handed[109]. Allowing guests to leave empty-handed is considered a sign of displeasure[110]. The host usually gives gifts[111] such as bread, butter, tea bricks[112], liquor, or *katag* to their departing guest.

VOCABULARY

[107] customarily གོ་ཆས་སོལ་གྱི་དབང་གིས། 习惯地

[108] allow རྒྱབ་བ། 允许

[109] empty-handed ལག་སྟོང་། 空手

[110] displeasure མི་དགའ་བ། 不高兴

[111] gift ལེགས་རྒྱས། 礼物

[112] tea brick ཇ་ནག 砖茶

QUESTIONS

allow: Will you allow me to visit your home?

customarily: What foods do your villagers customarily eat?

displeasure: How do you show your displeasure to someone?

empty-handed: Should you let guests leave empty-handed?

gift: What is the best gift you have ever received?

tea brick: When do you use tea bricks? Where do you buy them?

Insisting That Guests Eat

མཁོན་དོར་ཟས་ཀྱིས་སྣེ་ལེན་ཡང་ཡང་བྱེད་པ། 坚持让客人吃



What are they doing?

TEXT

Tibetans insist that guests eat until they are full[113]. Once a guest sits down, the hosts frequently[114] say, "Eat," and then, "Eat more." The purpose[115] is to ensure that guests eat enough. Hosts hope that guests' stomachs[116] are full when they leave.

VOCABULARY

[113] full ཟོ་བ་རྒྱས་པ། 饱

[114] frequently ཡང་ཡང་། 频繁地

[115] purpose དམིགས་ཡུལ། 目的

[116] stomach ཟོ་བ། 肚子

QUESTIONS

frequently: Do you frequently go to the library? Do you frequently watch movies?

full: Should you offer guests full bowls?

purpose: What is the purpose of studying English?

stomach: What do you do if you get a stomach ache?

Sitting བཞུགས་སྡོམ། 坐姿



What do you see in this picture?

TEXT

Guests are offered the best seats in Tibetan households[117]. Guests shouldn't stretch[118] their legs out. They should sit cross-legged[119]. Guests should take off their shoes if they sit on the bed. Older guests should sit first. Younger guests should wait for elders to sit.

VOCABULARY

[117] Household དྲུང་ཁྱིམ། 户

[118] stretch ཤོར་ལག་སོགས་ལེ་བཏུང་བ། 伸出

[119] cross-legged སྐྱིལ་ཀྲུང་། 蹒坐

QUESTIONS

cross-legged: Is it comfortable to sit cross-legged? Do you like to sit cross-legged?

household: How many people live in your household?

stretch: Is it polite to stretch your legs out?

Offering Food ཟས་སྦྱིན་བདག། 供食



What do you see in the picture?

TEXT

Hosts offer the best[120] food to guests to show respect to them. For example, they offer *tsampa*, meat, and milk tea. Guests should accept this food with both hands. Elders should be offered food first. Milk tea should be poured constantly[121], even if the guests are not drinking it.

VOCABULARY

[120] best ཆེས་བཟང་བའི། 最好的

[121] constantly རྒྱུན་ཆད་མེད་པར། 不断地

QUESTIONS

best: What is the best food for guests?

constantly: Should hosts constantly offer guests food?

Almsgiving སྦྱིན་པ། 施舍



What is he doing?

TEXT

Hosts give food to beggars and pilgrims[122] who ask for it. Hosts offer more food to pilgrims. They may offer a bag of *tsampa*, a loaf[123] of fresh butter, meat, and some cheese. After giving food to a pilgrim or beggar, people usually say, "May the Three Jewels[124] bless all sentient beings and overcome[125] all suffering[126]!" This wishes[127] the pilgrims and beggars well and gives them good luck.

VOCABULARY

[122] pilgrim མཇལ་བ། 朝拜者

[123] loaf ལེབ་མོ། 块

[124] jewels རིན་ཆེན། 宝石

[125] overcome རྣམ་པར་རྒྱལ་བ། 战胜

[126] suffer སྡུག་བསྔལ་བ། མན་ང་བ། 受苦,遭受

[127] wish... well བདེ་བར་སྨོན་པ། 良好的祝愿

QUESTIONS

jewels: Do you own any jewels? Are you wearing any jewels?

loaf: Can you eat a loaf of bread?

overcome: How do you overcome difficulties?

wish... well: Do hosts wish guests well when they visit?

pilgrim: Have you ever seen a pilgrim? What do they look like?

suffer: When have you suffered?

TABOOS AT HOLY PLACES གནས་མཆོག་

གནས་ཁྱད་མི་རྟང་བའི་སྐོར། 圣地的禁忌

Don't Cut Trees near the Sacred Spring

ཆུ་འགོའི་འཐག་གྲི་ཤུ་རྩོང་གཅོད་མི་རྟང་།

不要砍圣泉水旁的树



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans never cut trees near sacred[128] springs[129]. They believe that water deities live in sacred springs. Cutting trees nearby makes the water deity angry[130]. The deity causes people to get sick[131].

VOCABULARY

[128] sacred དམ་རྫས་ཅན། 神圣的

[129] spring ཆུ་འཛོམ། 泉

[130] angry ཁོང་ཁྲོ་ལངས་བའི། 愤怒的，生气的

[131] sick ན་བ། 生病的

QUESTIONS

angry: What makes you angry? What do you do when you are angry?

sacred: What things are sacred? Are there any sacred springs near your village?

sick: Do you frequently get sick? What do you do if you're sick?

Don't Take Anything From Holy Places

གནས་ཁམས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་ཞྱེར་མི་བྱང་།

不要拿圣地的任何东西



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans respect the supernatural[132], including mountains and forests. If they take anything from these places they believe they are stealing from the deity that lives there. The offended[133] deity might cause illness or other misfortunes[134].

VOCABULARY

[132] supernatural རང་བྱུང་ཁམས་ལས་བརྒལ་བའི། 超自然的

[133] offend འཁོང་རྡེག་པ། 冒犯

[134] misfortune བཀྲ་མི་ཤེས་པའི། 不幸

QUESTIONS

misfortune: Have you ever met misfortune? What do you do if you meet misfortune?

offend: Have you ever been offended? Should you offend elders?

supernatural: Have you ever seen something supernatural?

Don't Throw Garbage Near Water Deity Trees ཀླུ་སྡོང་ཚང་གང་སྤྱིགས་ཕོད་མི་བྱང་།

不要在神树旁扔垃圾



What do you see in the picture?

TEXT

Almost every spring[135] has a water deity[136] tree nearby[137]. Tibetans respect such trees and keep them clean[138]. If people put garbage[139] near the tree, the deity gives them a disease[140]. The person's eyes swell[141].

VOCABULARY

[135] spring ཆུ་འཐོན། 泉

[136] water deity ཀླུ། 水神

[137] nearby ཉེ་འགྲེས། 附近

[138] clean གཙང་མ། གཙང་མར་བཟོ་བ། 清洁, 清理

[139] garbage གྲང་སྐྱེགས། 垃圾

[140] disease ནད། ན་ཚ། 疾病

[141] swell སྐྱངས་པ། 肿胀

QUESTIONS

spring: Is there a spring near your village?

deity: Can you name any important deities?

nearby: What well-known places are nearby your village?

clean: Should we keep our environment clean? Why?

garbage: Where do your villagers put their garbage?

disease: Did you ever get a bad disease? Do you believe water deities cause disease?

swell: What should you do if your eyes swell?

Don't Urinate or Defecate in Springs

ཆུ་འཞོའི་ནང་དུ་གཏིན་སྐྱག་གཏོང་མི་བྱང་།

不要在泉水里大小便



What do you see in the picture?

TEXT

It is taboo for Tibetans to defecate or urinate[142] in water. Elders tell youngsters[143] not to urinate or defecate in water. They say water deities will become very angry. Water deities might send nightmares[144] or cause illness. Water deities also cause sores[145] to appear on the skin.

VOCABULARY

[142] urinate གཅིན་གཏོང་བ། 撒尿

[143] youngsters གཞོན་པ། 青年

[144] nightmares རྨི་ལམ་ངན་པ་འཇིགས་སྐྲག་ཅན། 噩梦

[145] sore རྨ། 疮

QUESTIONS

nightmares: Do you often have nightmares?

youngster: Are you a youngster? What did you do when you were a youngster?

sore: What do you do if your legs are sore?

urinate: Where do you urinate?

Don't Hunt Animals on Holy Mountains

གཙས་རིའི་སྟེང་རི་དྭགས་ཧོན་མི་བྱང་། 不要在圣山上打猎



What is the picture about?

TEXT

Even though Tibetans hunt[146], they do not kill randomly[147]. They do not kill animals that live in holy places. Tibetans say that animals in holy places are the livestock[148] of mountain deities. The mountain deity becomes angry if people kill those animals. The deity punishes them by taking their livestock.

VOCABULARY

[146] hunt ཉེ་དྲགས་ཅན་པ། 打猎

[147] random གང་འདོད་དུ། གང་རུང་ཞིག 任意的

[148] livestock རྫོ་ཕྱུགས། 牲畜

QUESTIONS

hunt: Do you think it is good to hunt? Do people in your hometown hunt?

livestock: What are some different types of livestock?

random: Should teachers always choose the best student, or choose students randomly?

Don't Destroy Springs ཆུ་འཕོར་གཏོར་བཟློག་ཅིང་མི་བྱང་།

不要破坏泉水



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetan Buddhists never pollute or destroy springs, or things around[149] them. They believe water deities live in most springs. The trees and stones around the spring are believed to be the water deities' property. Tibetans thus respect springs and the trees and stones around them. They keep these things clean. If someone puts garbage around the sacred spring, the deity gives them a disease. Their eyes swell and they become blind[150]. Elders[151] tell children not to make sacred springs dirty[152]. Elders often frighten youngsters by saying, "Don't dig[153] near the water deity's place or you will become lame[154]! Don't spit or pee around a spring or you will become blind!"

VOCABULARY

[149] around ཝཱལ་ཆེར། ཉེ་འགྲམ་དུ། ཡས་མས་ཙམ། 在周围,大约

[150] blind ཞ་རྨ། 失明的

[151] elder རྒན་པ། 长辈, 长者

[152] dirty བཙོག་པ། 肮脏的

[153] dig བརྩེ་བ། 挖

[154] lame འཇེང་བ། 瘸的

QUESTIONS

around: Are there any good restaurants around here? Is there a bus stop around here?

blind: What will you do if you were blind?

dig: Who usually digs – farmers or nomads?

dirty: Big cities are often dirty, aren't they?

elder: Are there any elders in your family? How do you address elders?

lame: If you saw a lame dog, what would you do? Have you ever seen a lame person?

TABOOS ཟློད་མི་རུང་བའི་སྐོར། 禁忌

Don't Cut fresh Grass ཇོ་འཕེག་ཟློད་མི་རུང་།

不要割嫩草



What is the picute about?

TEXT

Tibetans do not cut fresh[155] grass[156]. Elders scold[157] children who cut fresh grass. Cutting fresh grass is considered a brutal[158] and uncompassionate[159] act, like killing a baby.

VOCABULARY

[155] fresh གསར་བ། 新鲜

[156] grass རྩྭ། 草

[157] scold སྡིགས་པ། 责骂

[158] brutal གདུག་རྩུབ་ཅན་གྱི། 残忍的

[159] uncompassionate སྙིང་རྗེ་མེད་པ། 没有同情心的

QUESTIONS

fresh: Do you like fresh meat? What color is fresh grass?

grass: Is their much grass in your village?

scold: What do teachers say when they scold students?

brutal: Have you ever met a brutal person? What do brutal people do?

uncompassionate: What kind of behavior is uncompassionate?

Don't Kill Fish or Frogs ཉ་དང་སྦལ་བ་གསོད་མི་བྱང་།

不要杀害鱼和青蛙



What do you think the picture is about?

TEXT

Tibetans think fish[160] and frogs[161] are water deities' pets[162]. They therefore never kill or eat such animals. They believe that eating fish and frogs brings disaster[163] to a family.

VOCABULARY

[160] fish ཉ། 鱼

[161] frog སྒྲལ་བ། 青蛙

[162] pet གཙེས་ཉར་སྐྱེལ་ཆས། 宠物

[163] disaster གནོད་འཚེ། 灾难

QUESTIONS

disaster: Have you ever met a disaster?

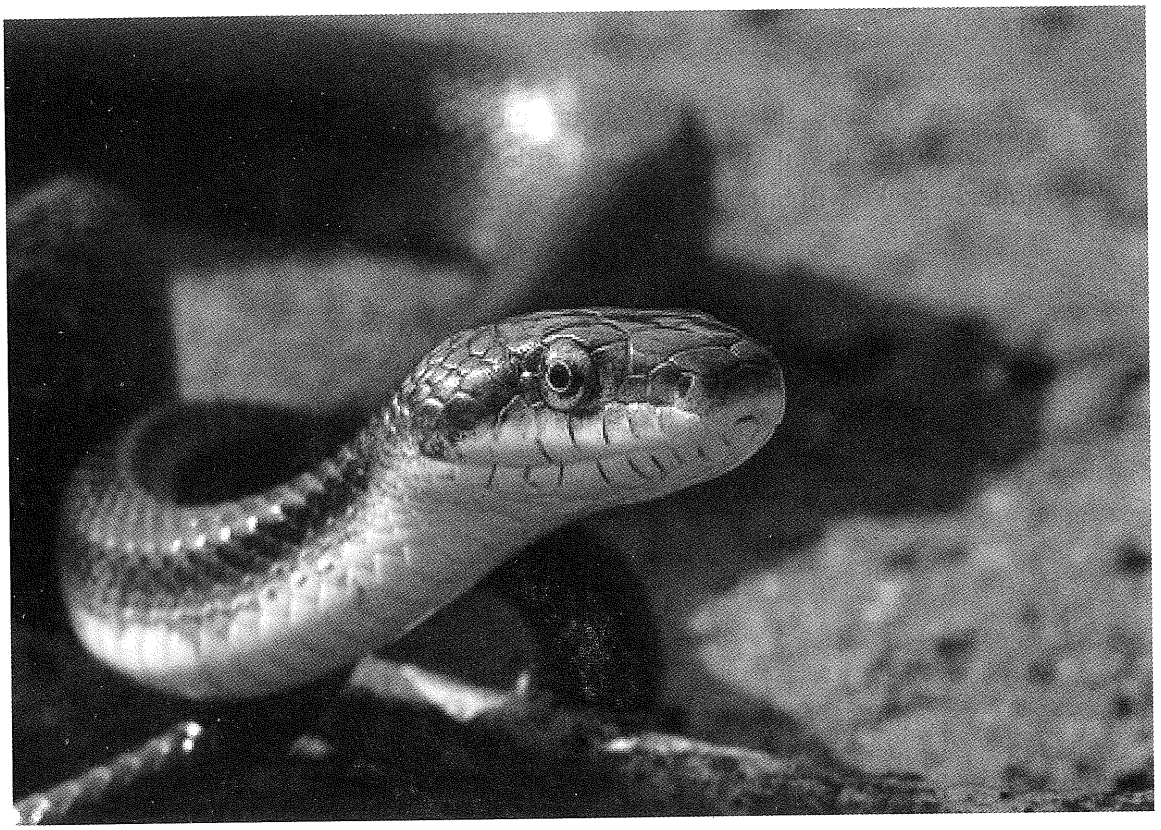
fish: Do you eat fish? Where do fish live?

frog: Are you afraid of frogs? What color are frogs?

pet: Does your family have any pets? What animals can be pets?

Don't Disturb Snakes སྦྲུལ་ལ་གནོད་འཚེ་བསྐུལ་མི་རྩང་།

不要招惹蛇



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans believe that snakes[164] are close relatives[165] of water deities. If you kill snakes, water deities will get angry. Later, a snake will bite[166] you when you are sleeping.

VOCABULARY

[164] snake སྦྲུལ། 蛇

[165] relative ཉ་ཉེ། 亲戚

[166] bite སོ་འདེབས་པ། 咬

QUESTIONS

bite: What do you do if a dog bites you?

snake: Are you afraid of snakes? Have you ever seen a snake? Is a snake a good snack?

relative: Do you have many relatives?

Don't Disturb Frogs near the House

ཁྱིམ་གྱི་ཉེ་བར་ཡོང་བའི་སྒྲལ་བར་གནོད་འཚེ་གཏོང་མི་རྩང་།

不要招惹房子附近的青蛙



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetan elders scold children who play with frogs near the house. Elders say that frogs were family[167] members in their previous[168] lives. Therefore, frogs around the house should not be harmed[169].

VOCABULARY

[167] family member ཁྱིམ་མི། 家庭成员

[168] previous སྔོན་མའི། སྔོན་ཚད་ཀྱི། 以前的

[169] harm གནོད་འཚེ། 伤害

QUESTIONS

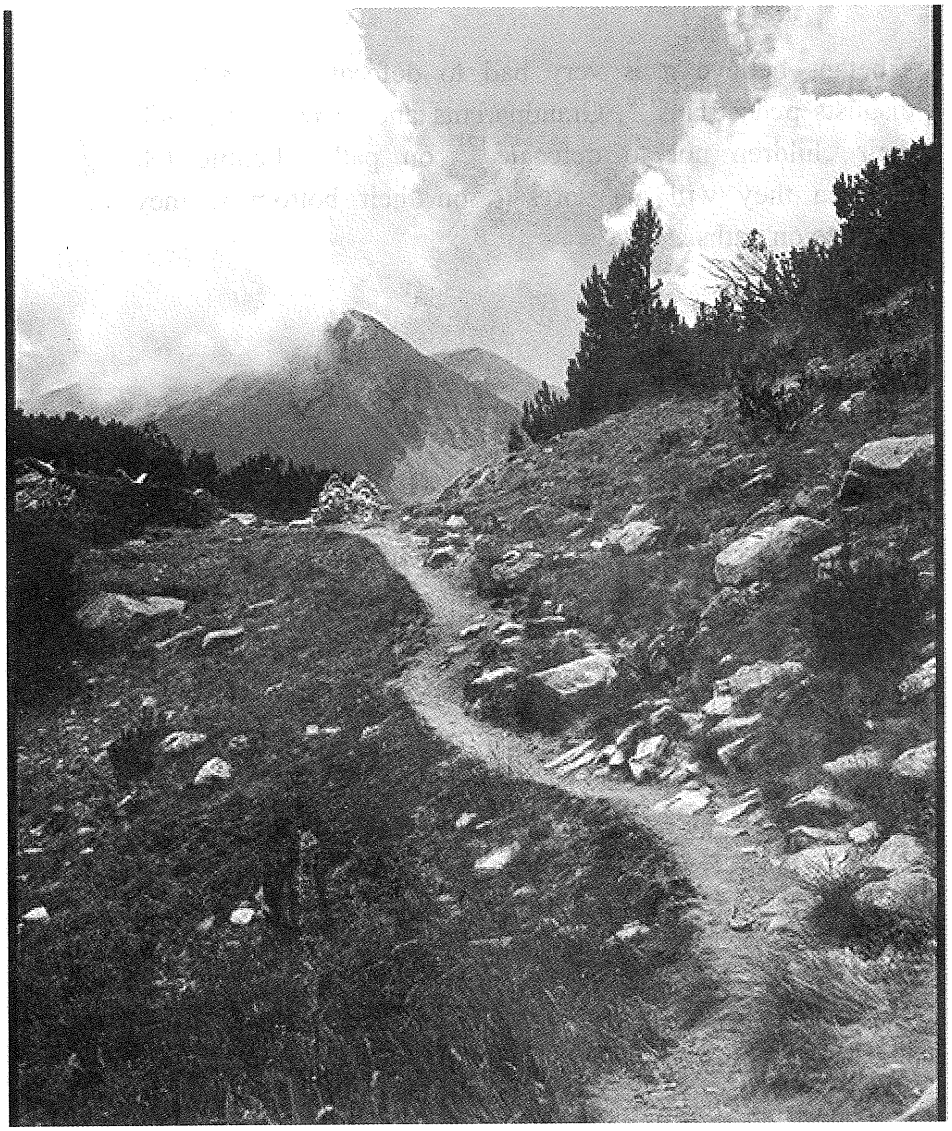
family member: Who are your family members? How many family members do you have?

harm: Should we harm animals? Should people harm each other?

previous: What did you do on the previous day? What did you do on the previous night?

Don't Defecate on Paths

ལམ་ནང་དུ་གཅིན་སྐྱག་གཏོང་མི་རུང། 路上不要大小便



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans believe it is very bad to defecate on paths. It disgusts pedestrians[170]. Grandparents and parents often tell their children not to defecate[171] on paths. People tell children they will get sores[172] on their bottom if they defecate on paths.

VOCABULARY

[170] pedestrian ལམ་འགྲོ་བ། 行人，步行的

[171] defecate སྐྱག་པ་གཏོང་བ། བཤང་བ་དོར་བ། 大便，排粪

[172] sores ན་བ། 痛

QUESTIONS

defecate: Where do you go to defecate?

pedestrian: Are there many pedestrians in the city?

sores: Did you ever have sores? What do you do if you have sores?

Don't Throw Hair into the River

ཆུ་ཕྱེད་ནང་དུ་ཀྲ་འདོར་མེ་རུང་། 不要在河里扔头发



What do you see in the picture?

TEXT

Boys and girls enjoy swimming[173] in streams during summer. They also wash their hair there. Elders tell children not to throw their discarded[174] hair into the river. Discarded hair is bad for people downstream[175]. Elders tell children that if they throw hair in the water, a water deity will punish[176] them.

VOCABULARY

[173] swim ཆུ་རྒྱལ། 游泳

[174] discard འདོར་བ། 抛弃

[175] downstream ཆུ་གཞུང་། 在下游

[176] punish ཚད་པ་གཏོད་པ། 惩罚

QUESTIONS

discard: Where do you discard your hair? Where do you discard garbage?

downstream: Is your village downstream from a spring?

punish: Do your teachers ever punish you?

swim: Do you know how to swim? Do you like to swim?

HISTORY AND SYMBOLS

ལོ་རྒྱུས་དང་མཚོན་རྟགས། 历史及其象征

Honorifics ཞེ་ཚིག 敬语



What is she doing?

TEXT

Tibetans traditionally[177] use honorifics to speak with such[178] socially[179] important people as monks, elders, and *lamas*. They also address[180] elders using such honorific[181] terms of address[182] as 'Uncle' or 'Aunt'.

VOCABULARY

[177] traditionally སྲོལ་རྒྱུན་རང་བཞིན་གྱིས། 传统地

[178] such ...as... དཔེར་ན། 例如

[179] socially སྤྱི་ཚོགས་ལྟེང་གི 社会的

[180] address འབོད་ཚུལ། 称呼

[181] honorifics ཞེ་རྟོག 尊称，敬语

[182] terms of address མི་ལ་འབོད་ཚུལ་ཞེ་རྟོག།客气称呼

QUESTIONS

address: How do you address your mother and father? How do you address your teachers?

honorifics: Do you know any honorifics? Do you often use honorifics?

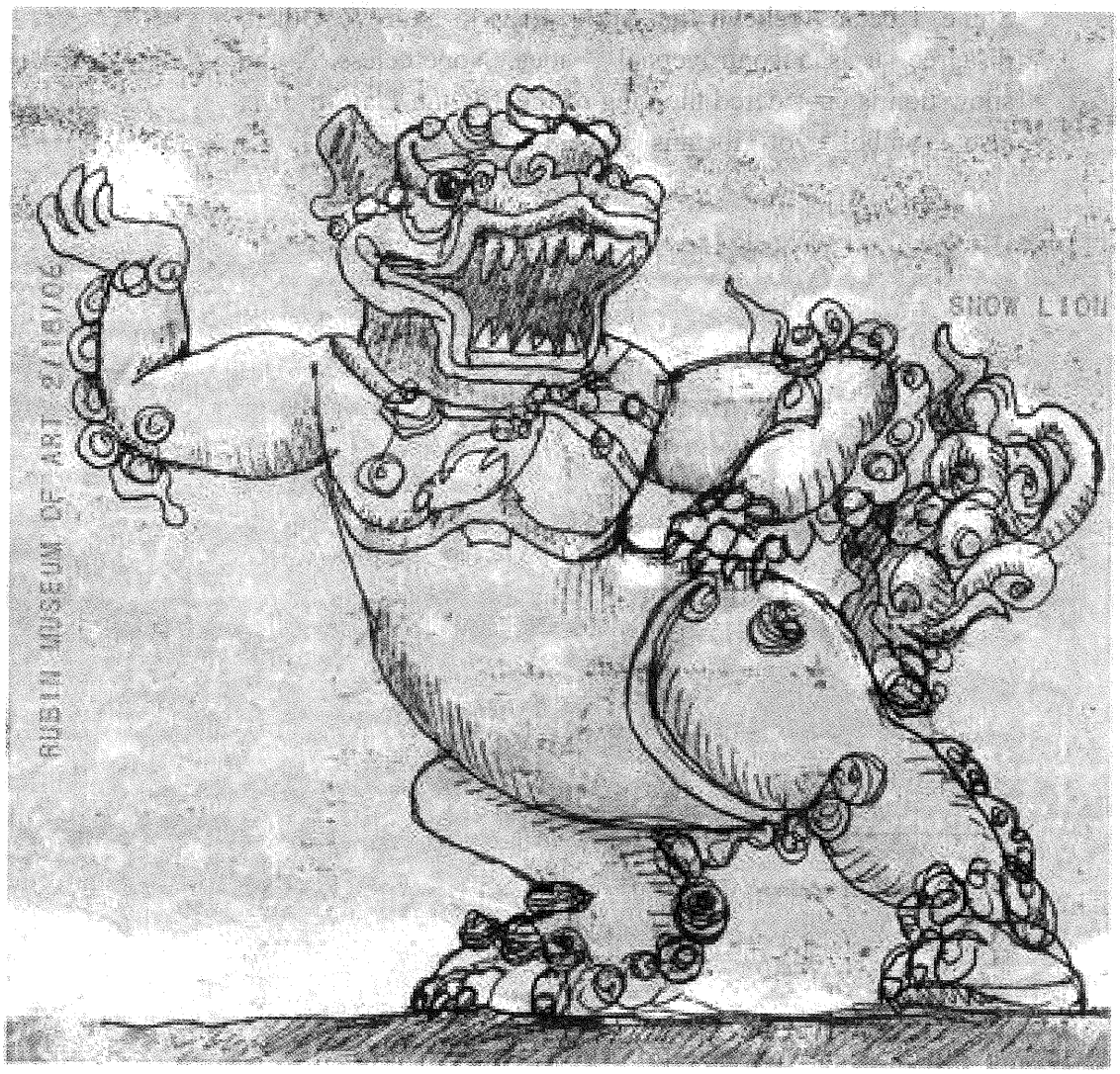
socially: Which people are socially important?

such ...as... What foods do you like? (I like such foods as ...)

traditionally: How do people traditionally address each other in you hometown?

term of address: Do you know any Tibetan terms of address?

The Snow Lion གངས་ཧེང་། 雪狮



What do you see in the picture?

TEXT

Some Tibetans believe that snow lions[183] exist[184]. Others disagree. It is a controversial[185] idea. Nonetheless[186], the snow lion is considered the king of the Tibetan Plateau. It is also a symbol[187] of Tibetans' bravery.

---

[183] snow lion གངས་སེང་། 雪狮

[184] exist གནས་པ། 存在

[185] controversial རྩོད་གཞིར་ཐྱུང་བའི། 有争议的

[186] nonetheless གང་ཕྱིར། 尽管如此

[187] symbol མཚོན་རྟགས། 象征物

QUESTIONS

controversial: Do you think snow lions are controversial?

exist: Do you think snow lions exist or not? Do you think ghosts exists or not?

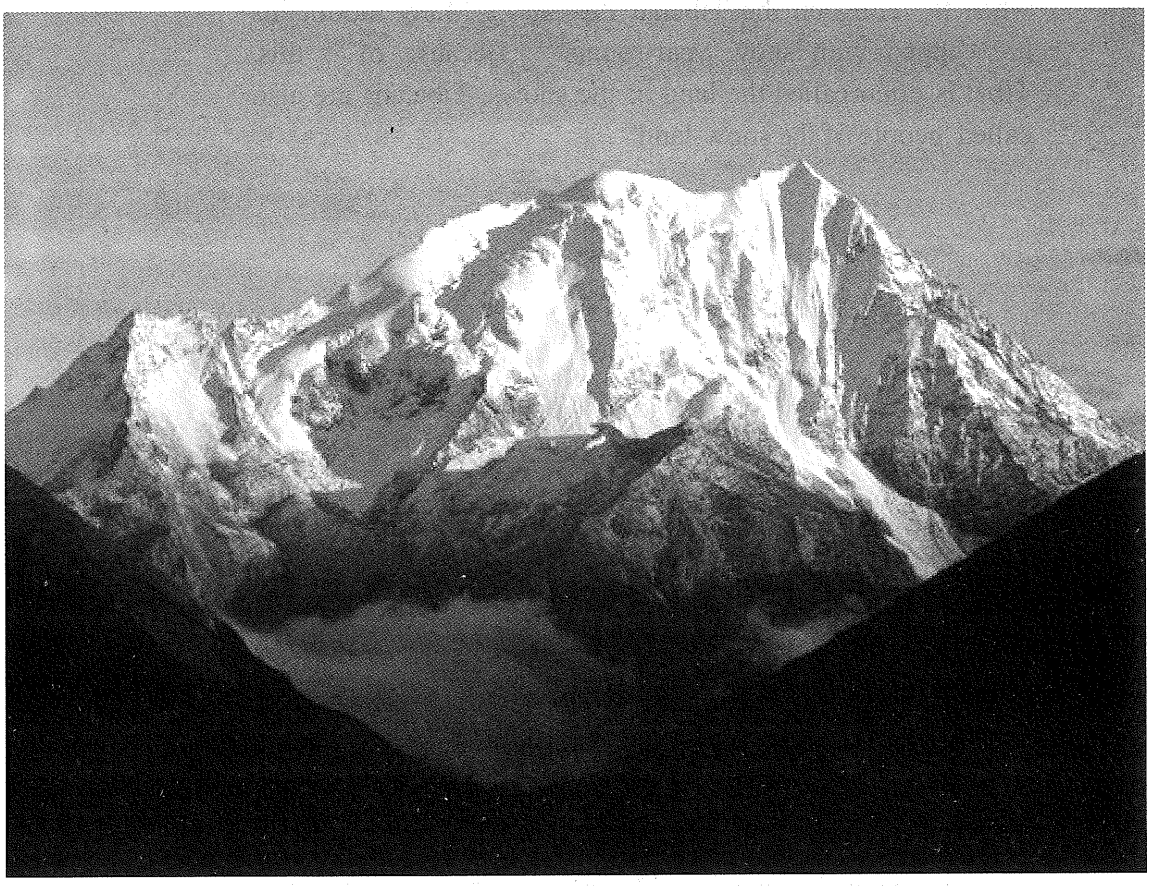
nonetheless: It is cold outside. Nonetheless, do you want to go out and play?

snow lion: Have you ever seen a snow lion?

some: Can you give me some money? May I give you some of this bread?

symbol: What is the snow lion a symbol of?

Snow Mountain གངས་རི། 雪山



What do you see in the picture?

TEXT

It is impossible[188] not to see a snow-capped[189] mountain when traveling on the Tibetan Plateau[190]. Many mountains are capped with snow year-round[191]. Because of[192] this, Tibet is often called the land of the snows. Tibetans are also called 'people of the snow-land'.

VOCABULARY

[188] impossible དཀའ་ཞིང་།།ལ། 不可能的

[189] snow-capped/ capped with snow གངས་ཀྱིས་གཡོགས་པ། 积雪盖顶（山）

[190] plateau མཐོ་སྒང་། 高原

[191] year-round ལོ་ཉིལ་ཙམ། 全年

[192] because of རྒྱུ་མཚན་དེའི་དབང་གིས། 因为，由于

QUESTIONS

impossible: Some people think nothing is impossible. What do you think?

plateau: Do you live on the plateau? Have you visited many places on the plateau?

snow mountain: Is there a snow mountain in your hometown?

snow-capped/ capped with snow: Have you ever seen a snow-capped mountain?

year-round: Is the weather the same year-round in your hometown?

Wild Yaks འབྲི། 野牦牛



What do you see in the picture?

TEXT

Yaks live on the Tibetan Plateau. Wild yaks[193] can symbolize strength or wild[194] behavior. Wild yaks[195] live at high altitudes[196], carry heavy loads[197] on their backs, and travel from mountain to mountain. Because of this, Tibetans believe[198] that wild yaks are also[199] hard workers.

VOCABULARY

[193] wild yak འཁྱོང་། 野牛

[194] wild རྨོད་པ། 野性的

[195] yak གཡག 牦牛

[196] altitude ཕྱོགས་མཚམས་ངོས་ལས་བཟོས་པའི་མཐོ་ཚད། 海拔

[197] loads ཁུར་བ། 载重

[198] believe ཡིད་ཆེས་པ། 相信

[199] also དེ་ཅང་། སྐྱེད་པའི་ཚོག་ཐུང་ཡང་འང་གསུམ་དང་འདྲ། 并且

QUESTIONS

also: What food do people usually eat in your hometown? (They eat noodles. They also eat...)

altitude: Is your hometown at high altitude? What's the altitude of your hometown?

believe: Do you believe in ghosts?

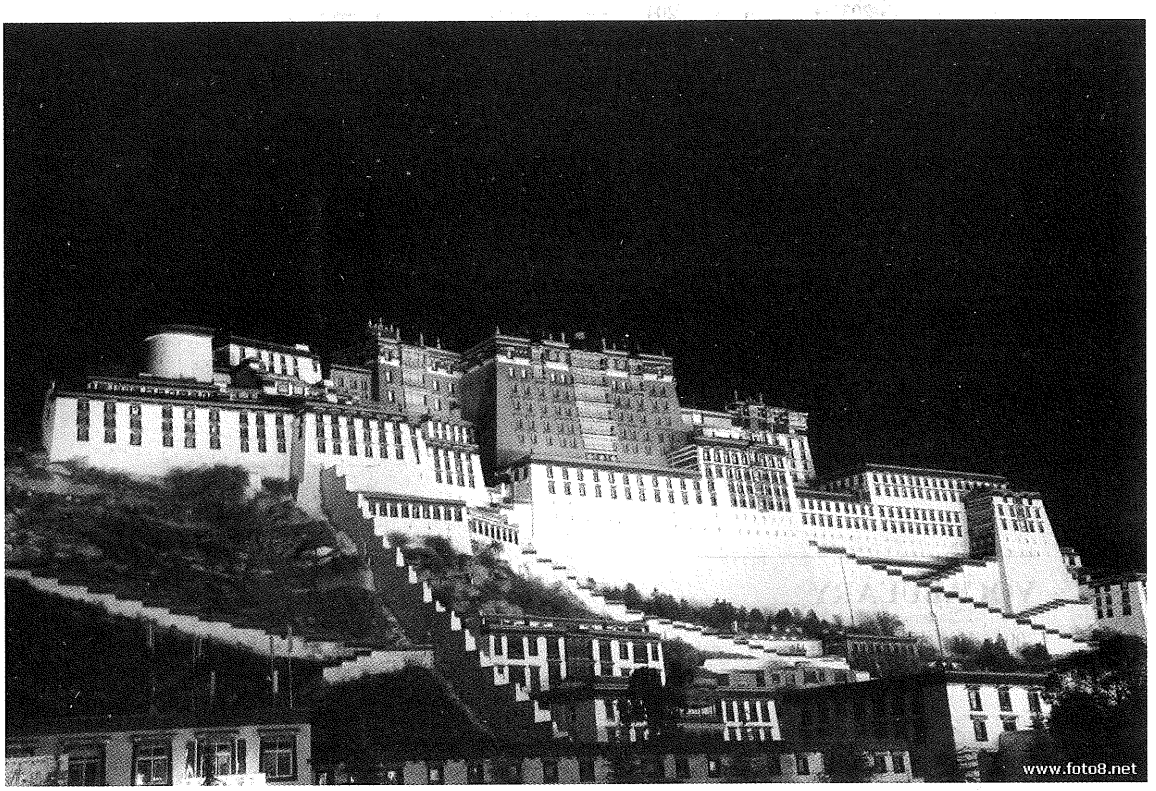
load: Have you ever seen a yak carrying a load?

wild: What wild animals live in your hometown?

wild yak: Have you ever seen a wild yak?

yak: What color are yaks?

The Potala Palace ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ། 布达拉宫



What do you see in the picture?

TEXT

The Potala Palace[200] is a well-known[201] symbol of the ancient[202] Tibetan kingdom. It also symbolizes Tibetan architectural[203] knowledge[204]. The thirty-second Tibetan king, Songtsan gampo, built it. It was later enlarged[205] by Lozang gyamtso and Deshi sang'gyi gyamtso. The Potala now symbolizes Tibet's important tourism industry[206].

VOCABULARY

[200] palace ཕོ་བྲང་། 宫殿

[201] well-known མིང་གྲགས་ཅན། 出名的

[202] ancient གནའ་བའི། 古老的

[203] architectural བཟོ་བཀོད་སྒྲུ་རྩལ་གྱི། 建筑上的

[204] knowledge ཡོན་ཏན། 知识

[205] enlarge རྒྱ་ཇེ་ཆེར་གཏོང་བ། 扩大

[206] tourism industry ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས། 旅游业

QUESTIONS

ancient: Are there any ancient monasteries in your hometown?

architectural: What are the special architectural features in your hometown?

enlarge: How can you enlarge your vocabulary?

knowledge: How can people get more knowledge? Do you think knowledge is important? Why?

Potala Palace: Where is the Potala Palace? What color is it? Who lives in a palace?

tourism industry: Is the tourism industry big in your hometown?

well-known: What are some well-known places in your hometown?

King Gesar སྒེར་གེ་སར་རྒྱལ་པོ། 格萨尔王



格萨尔王

What do you see in the picture?

TEXT

King Gesar is one of the most[207] famous[208] people in Tibetan history. He was more than a mythical[209] figure. When he was alive, he urged all Tibetans to expel evil spirits and cruel overlords[210]. Gesar wanted to bring peace to Tibetans. He symbolizes peace, wisdom[211], justice[212], and Tibetans' bravery. Tibetans are proud of their great king.

VOCABULARY

[207] most མང་རྣམས། 大多数

[208] famous སྐྱེས་གྲགས་ཅན། 有名的

[209] mythical ཐུ་སྤྲུལ་གི 神化的

[210] overlord ས་བདག་ གཙོ་སྐྱོང་། 最高统治者

[211] wisdom རྒྱ་རིག 智慧

[212] justice དྲང་བདེན། 公正，正义

QUESTIONS

famous: Can you name some famous Tibetans? Have you ever met a famous person?

justice: Did Gesar fight for justice? Does Gesar symbolize justice?

mythical: Is Gesar a mythical person?

most: Where are most of your classmates from?

overlord: Was Gesar an overlord? What did Gesar do to cruel overlords?

wisdom: What can you tell about Gesar's wisdom?

The Tibetan Language བོད་སྐད། 藏语



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans speak the Tibetan language. Tibetan has three dialect[213] groups: Kham[214], U-Tsang[215], and Amdo[216]. Tibetans from Gansu, and some parts of Sichuan and Qinghai speak the Amdo dialect. Tibetans from other parts of Sichuan, Yunnan and Qinghai speak the Kham dialect. U-Tsang is spoken by Tibetans in the Tibet Autonomous Region. The Tibetan writing system[217] has both cursive[218] and printed[219] scripts[220].

VOCABULARY

[213] dialect ཁ་སྐད། 方言

[214] Kham ཁམས་སྡེགས། 康巴

[215] U-Tsang དབུས་གཙང་། 卫藏

[216] Amdo ཨ་མདོ། 安多

[217] writing system ཡི་ག 文字

[218] cursive འཇུག་ཟིས། 草写的

[219] print དཔར་སྐྲུན། 印刷

[220] scripts ལག་ཟིས་ཡིག་གཟུགས། 手写的

QUESTIONS

Amdo: Do you come from Amdo? Which places in Amdo have you been to? Where is Amdo?

cursive: Can you read cursive writing?

dialect: Which dialect do you speak?

Kham: Are you from Kham? What are some well-known places in Kham? Where is Kham?

print: Can you print that for me? I can't read cursive.

scripts: How many different scripts can you write?

Tibetan language: Do you speak the Tibetan language?

U-Tsang: The Potala Palace is in U-Tsang, isn't it? What are some famous places in U-Tsang?

writing system: How many writing systems do you know?

ACTIVITIES AND CELEBRATIONS

མཛད་སྒོ་དང་ཐ་གཞན། 庆祝与活动

Sliding on Ice དང་ཕྱྲ། 滑冰



What do you see in the picture? What are they doing?

TEXT

Rivers freeze[221] in winter and children play on the ice. One child sits on a big flat[222] stone and another[223] pushes[224]. They take turns sliding and pushing. Some children slide[225] on a flat piece of wood.

VOCABULARY

[221] freeze དར་ཚགས་པ། 冻结

[222] flat ལེབ་མོ། རོབ་མཉམ་པའི། 平的

[223] another གཞན་པ། 另一个

[224] push ཕྱིར་རྒྱག 推

[225] slide རྒྱུད་པ། 滑行

QUESTIONS

another: How about another bowl of noodles? Can you tell me another joke?

flat: Is the ground flat around your home?

freeze: Do the rivers freeze in winter in your hometown?

push: If you slide on ice, who pushes you?

slide: Do you like to slide on the ice?

Tibetan Chess མེག་མངས། 藏棋



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetan children and men play chess in their free time[226]. Playing chess trains [227] the mind and improves [228] intelligence. Three or four people gather[229] in the village. Two of them play chess. Others watch and give advice[230].

VOCABULARY

[226] free time ཁོམ་དུས། 空闲时间

[227] train གོས་སྒྲུང་། 培养

[228] improve ཡར་བསྒྲེད། ཡར་རྒྱས། 提高

[229] gather མཉམ་དུ་འཛོམས་པ། 聚集

[230] advice བསྟན་བྱ། 建议

QUESTIONS

advice: Who usually gives you advice? Who do you give advice to?

chess: Do you know how to play chess?

free time: What do you usually do you in your free time?

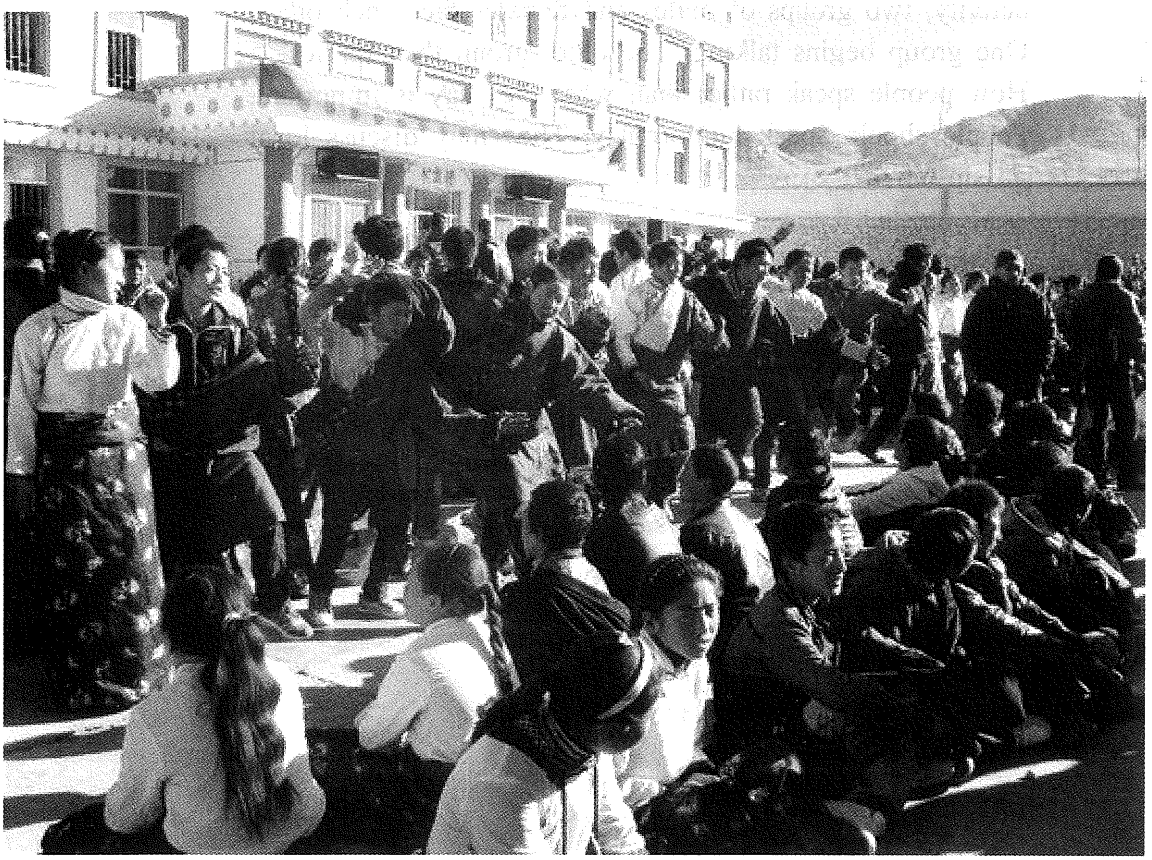
gather: Where do people gather in your village?

improve: How can you improve your English?

train: Did you ever train for something? Tell me about it.

Speaking Competition

གཏམ་བཤད་འགྲན་བསྡུར། 演讲比赛



What are they doing?

TEXT

This competition[231] happens during the New Year. In this activity, two groups of males and females face each other. One group begins talking. The other group then replies[232]. How people speak rather than what they say is important. People should speak humorously. They may discuss local gossip[233].

VOCABULARY

[231] competition འགྲན་བསྡུར། 比赛

[232] reply ལན་འདེབས་པ། 回答

[233] gossip འཆལ་གཏམ། 闲话

QUESTIONS

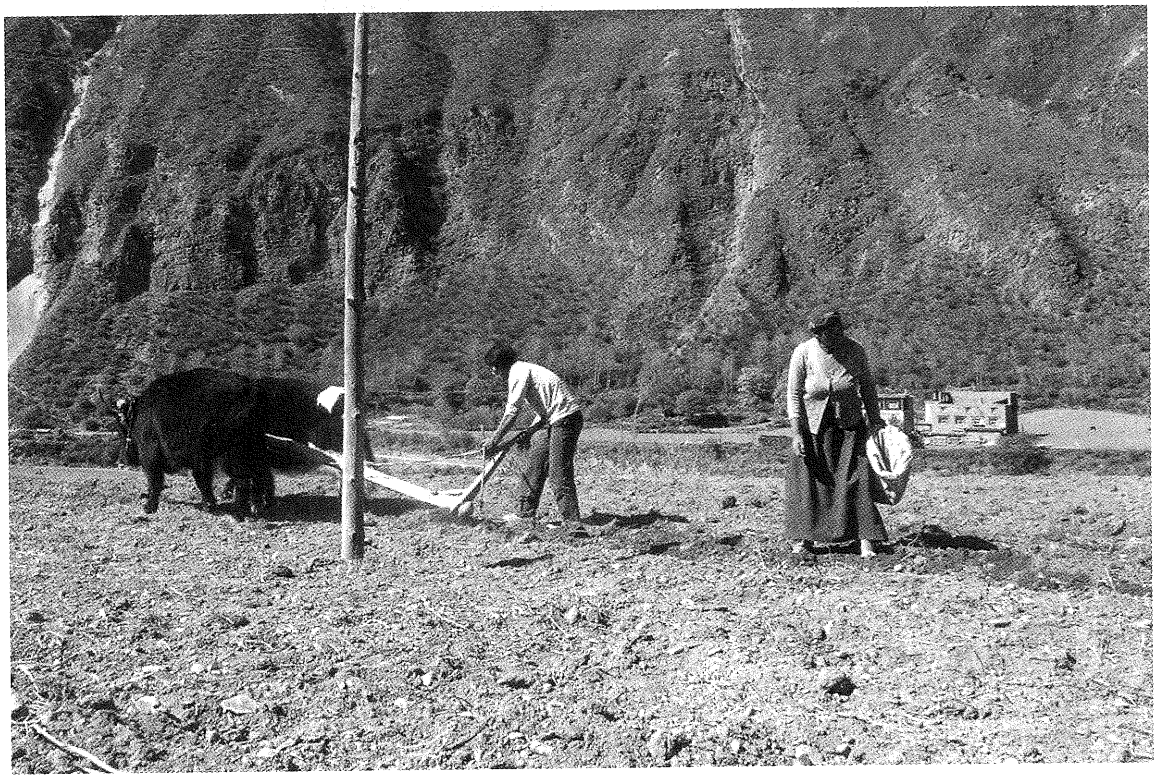
competition: Have you ever joined a speaking competition? Have you ever joined another competition?

gossip: Do you think gossip is good or bad? What should you do if people gossip about you?

reply: How do you feel if you can't reply to your teacher's question?

Helping One-another

ཕན་རྒྱུན་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ། 相互帮助



What do you see in the picture? What are the doing?

TEXT

Tibetans have many rituals and parties[234] that involve[235] the entire village. Weddings and funerals are two such rituals. A donor[236] typically buys and organizes everything. Holding such rituals helps villagers. Villagers say negative things about people who are stingy[237] and do not help others.

VOCABULARY

[234] party སྨན་ཚོགས། 宴会

[235] involve ཞུགས་པ། འཚུད་པ། 参与，包含

[236] donor ཁལ་འདེབས་འཐུལ་མཁན། 捐赠者

[237] stingy སེར་སྣ་ཅན། 吝啬的

QUESTIONS

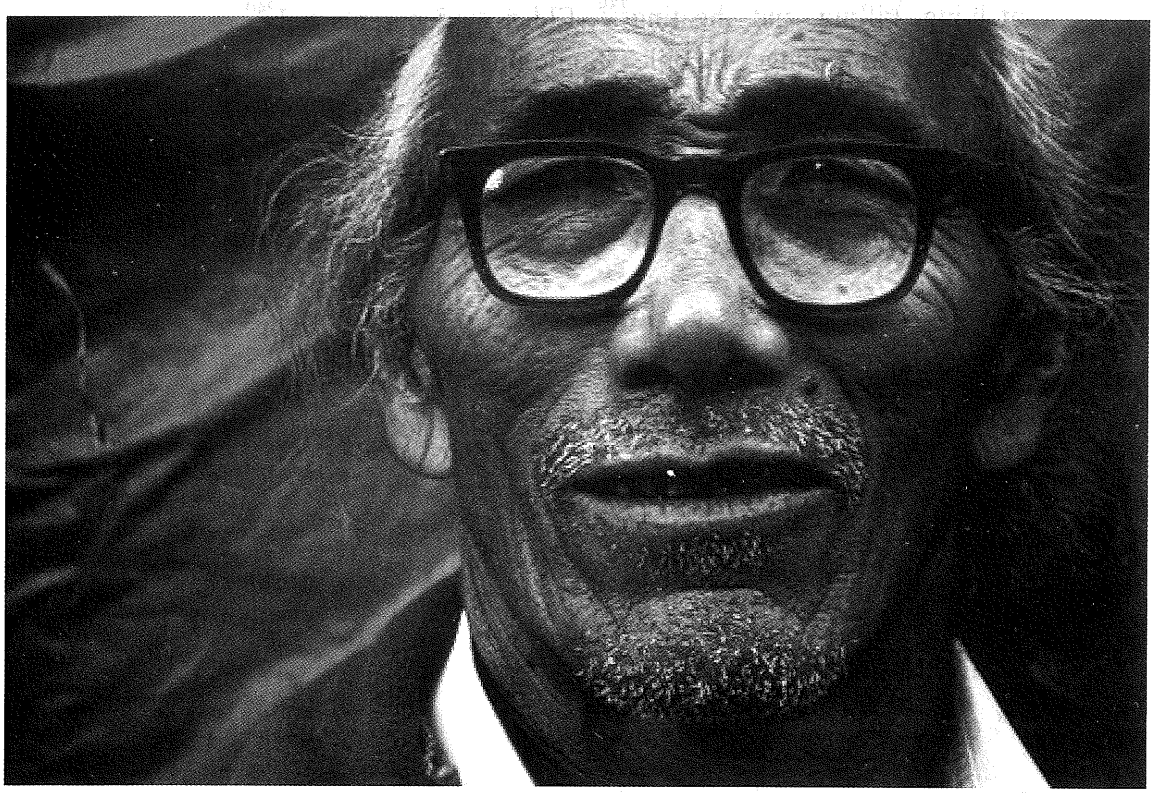
donor: How do you feel about donors? Has your family ever been the donor for a ritual?

involve: What does being a donor involve? What does being a student involve?

party: Do you like to go to parties? Have you been to a party recently?

stingy: How do you feel about stingy people?

Story Telling གཏམ་གྱུམ་བཤད་པ། 讲故事



What do you see in the picture?

TEXT

Stories teach people many lessons. They teach how to respect parents and elders. They teach the consequences[238] of lying, killing, and cheating[239]. Elders and parents tell[240] stories[241] to younger people. Sometimes[242] children tell stories to each other. Nighttime is usually[243] the best time to tell stories.

VOCABULARY

[238] consequences མཇུག་འབྲས། 后果

[239] cheat མཁེ་སྐོར་བ། གཡོ་སྒྱུ་ཟིད་པ། 说谎,欺骗

[240] tell བཤད་པ། 讲述

[241] stories གཏམ་རྒྱུད་དག 故事

[242] sometimes རྐབས་རེ། 有时

[243] usually རྒྱུན་དུ། 通常

QUESTIONS

cheat: Did you ever cheat anybody? Did anybody ever cheat you?

consequences: What are the consequences of bad actions?

sometimes: Do you sometimes lie? Do you sometimes sleep until lunch?

stories: Do you know any traditional stories?

story telling: Do people still listen to story telling in your hometown? Do you like story telling?

tell: Can you tell any traditional stories?

usually: What do you usually do in winter? What do you usually do in winter? What do you usually do on the weekend?

Picnic ཕྱི་གཏམ། 野外聚餐



What are they doing?

TEXT

People often choose a sacred or a naturally beautiful site and hold a picnic[244] there. The entire village sometimes has a picnic together. People picnic together during New Year in some places. In other areas, they picnic in summer. It is considered relaxing[245] and enjoyable to be out in nice weather on the grassland.

VOCABULARY

[244] picnic སྒྲོ་གསེང་། བ་ཀུ་ཤ་མདོའི་ཁ་སྐོང་། 野外聚餐

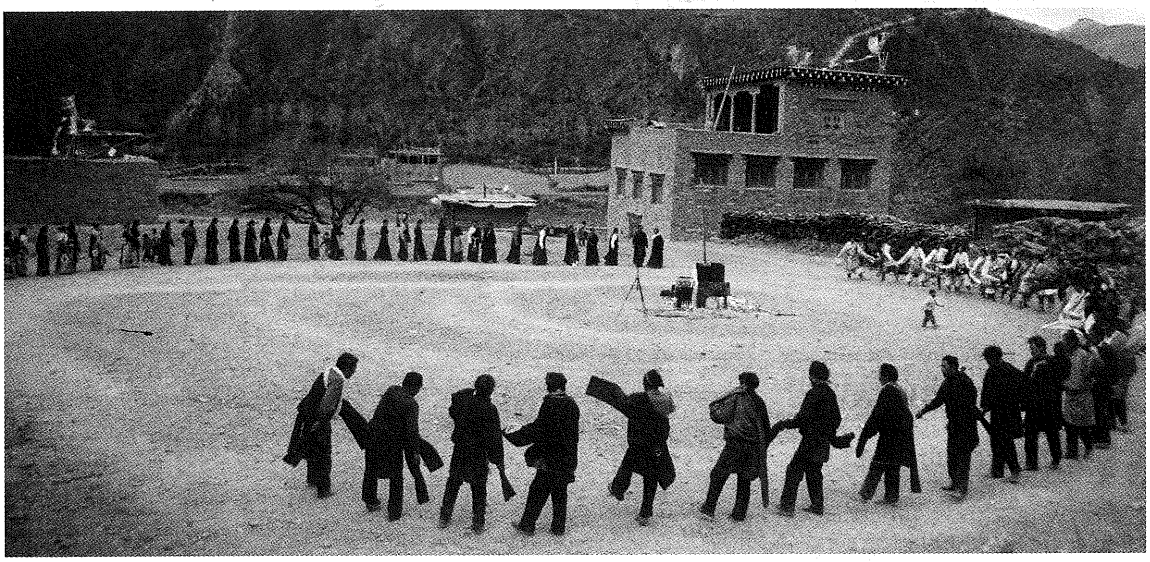
[245] relax ངལ་གསོ་བ། 放松

QUESTIONS

picnic: Do you like to go on picnics? When is the best time for picnics – summer or winter?

relaxing: Are picnics relaxing? What activities are relaxing?

Circle Dances ᠰᠡᠭᠦᠯ 锅桩舞



What do you see in the picture?

TEXT

A Tibetan proverb says, "If a Tibetan can walk, he can dance. If he can speak, he can sing." Men and women often[246] sing and dance together. Men stand on one side[247] and women stand on the other side. They sing back and forth[248]. In Kham, circle dancing[249] is usually performed[250] during[251] New Year. Dancing sometimes goes from dusk[252] until dawn[253].

VOCABULARY

246 often རྒྱུན་དུ། 通常

247 side འགྲམ་དུ། གཞས་དུ། 对面的、边

248 back and forth ཕན་ཚུན་བར་དུ། 相互之间的

249 circle dance སྐོར་རྒྱ། 锅庄舞

250 perform འཁྱབ་སྟོན་ཞིང་ལ། 表演

251 during སྐབས་སུ། 在...期间

252 dusk ཉ་སྐོང་། 傍晚

253 dawn ཐོ་རེངས། 黎明

QUESTIONS

back and forth: Have you ever seen people sing back and forth?

circle dance: Do you know how to circle dance?

dawn: What do you usually do at dawn?

during: Where will you be during the summer?

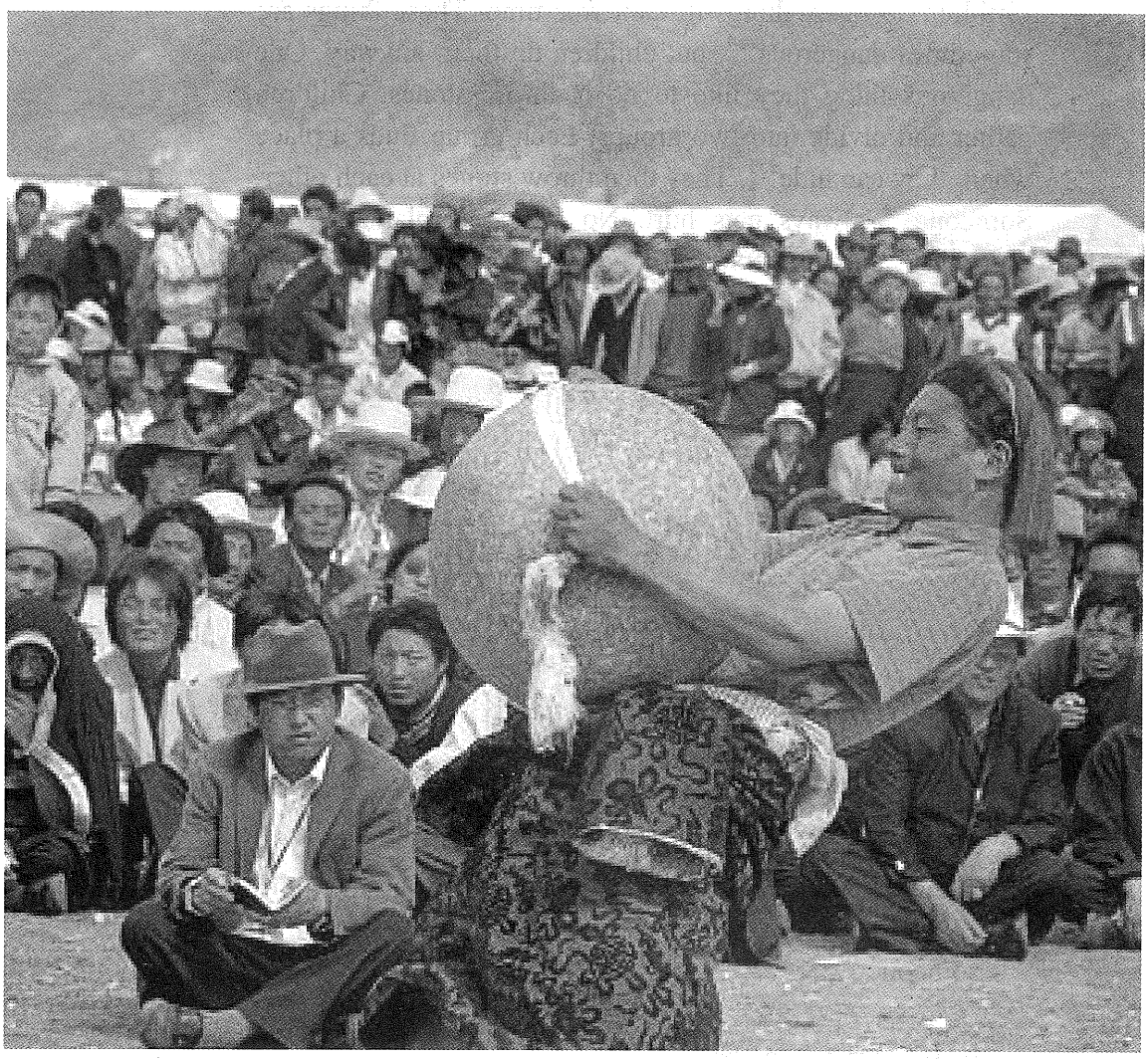
dusk: Which is more beautiful, dusk or dawn? Dusk is before night, isn't it?

often: Do you study English often?

perform: Do you like to perform for others?

side: Which side do you lie on when you sleep?

Throwing Stones རྡེ་འཕེན་པ། 扔石头



What do you see in the picture?

TEXT

Children do many things in their free time. These things are sometimes dangerous[254], but children do them anyway. One dangerous thing they like to do is throw stones. Children gather and divide into two groups. Each group finds a place where they can hide[255]. They then throw stones at each other. Someone[256] always gets hurt. No one[257] is blamed[258] for injuring[259] another person.

VOCABULARY

[254] dangerous ཉེན་ཁ་ཆེ་བ། 危险的，不安全的

[255] hide སྐྱེད་པ། སྐྱོང་བ། 躲藏，隐瞒

[256] someone མི་ཆེ་གེ་མོ། 某人

[257] no one གཅིག་ཀྱང་མེད་པའམ་མིན་པ། 没有人

[258] blame འཁད་ར་བྱེད་པ། སྐྱོན་བརྗོད་པ། 责怪，怪罪

[259] injure རྣམ་སྐྱོན་གཏོང་བ། རྣམ་པ། 受伤，损害

QUESTIONS

blame: If I beat you, would you blame me?

dangerous: Is throwing stones a dangerous game?

hide: When you were a child, did you like to hide?

injure: If a stone hits you, will it injure you? Were you ever injured when you were a child?

no one: How do you feel when no one else is at home?

someone: Do you like to eat with someone or eat alone?

Tibetan Footbag ཇེཀཐག 沙包



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetan children play with a footbag every day during the winter holidays[260]. They first divide[261] into two groups. Then they count their members. Players then kick[262] the footbag in the air. They count the number of times each person kicks the footbag. They then add up the total number of kicks for each team. The team with the highest number wins. The winners throw footbags at everyone in the losing group.

VOCABULARY

[260] holiday ཉིང་སྒེང་། གནང་བའི་ཉིན་མ། 假期

[261] divide བགོ་བ། ཚ་བགོས་རྒྱག་པ། 划分

[262] kick རྐང་ཐོའམ་རྐང་རྡེག་རྒྱག་པ། 踢

QUESTIONS

divide: How do you divide students in the classroom?

kick: Do you know how to kick footbag? Do you like to kick footbag?

holiday: What should I bring on holidays?

Horse Races རྟ་རྒྱུག་འཕྲན་བསྡུར། 赛马



What is he doing?

TEXT

Horse races[263] are an important Tibetan tradition. They are held in Tibetan pastoral[264] regions. Horse races are held on grasslands during summer. Men get up early in the morning and decorate[265] their horses. Only males participate. The winner has the bravery necessary to tame[266] a horse and harness[267] its power. Villagers who attend the horse race wear their finest Tibetan clothes. Men have other tests of skill and agility[268]. These include shooting and performing acrobatics[269] on horseback.

VOCABULARY

[263] horse race རྟ་རྒྱུག་འགྲན་བསྡུར། 赛马

[264] pastoral འབྲོག་ལས་ཀྱི། 畜牧的

[265] decorate མཛེས་རྒྱན་སྦྱོར་བ། 装饰

[266] tame འདུལ་བ། 驯服

[267] harness བཀོལ་སྤྱོད། 治理, 利用

[268] agility མྱུར་རྒྱལ་མཉེན་རྒྱལ། 敏捷

[269] acrobatics འཕྲལ་སྤྲོན། 杂技

QUESTIONS

acrobatics: Have you ever seen acrobatics at a horse race? Can you do any acrobatics?

agility: Horse riders need great agility, don't they?

decorate: How do you decorate yourself during New Year?

harness: Can we harness the energy of the sun? How can we harness human ability?

horse race: Do they hold a horse race in your hometown?

pastoral: Horse races are common in pastoral areas, aren't they? What work do people do in pastoral areas?

tame: Do you know how to tame a horse?

New Year ལོ་གསར། 新年



What do you see in the picture?

TEXT

New Year is the most important Tibetan festival[270]. It begins on the first day of the first lunar month[271] and ends on the sixteenth day of the first lunar month. People wear their best clothes and eat the best food. Religious rituals[272] are also held. People renew[273] the village *labtse*, invite monks to chant scriptures, and hold[274] Monlam in the monastery[275]. Weddings[276] are held during the New Year. People sing traditional Tibetan folk songs[277], give wedding speeches, and dance at weddings.

VOCABULARY

[270] festival དུས་ཆེན། 节日

[271] lunar month ཟླ་ཐས་རྒྱྱོད། 农历

[272] ritual ཆོ་ག 仪式

[273] renew བསྒྲུབ་བཟོ། 更新

[274] to hold/ held ཇཆོག་འདུ་སོགས།འཆོག་པ། 举行

[275] monastery དགོན་པ། 寺院

[276] wedding གཉེན་སྦྱོར། 婚礼

[277] folk song དམངས་གླུ། 民歌

QUESTIONS

festival: What are some festivals in your hometown?

folk song: Can you sing a folk song? Do you like folk songs?

lunar month: What lunar month is it now? Which lunar months is summer in?

monastery: Is there a monastery in your hometown? Do you know any famous Tibetan monasteries?

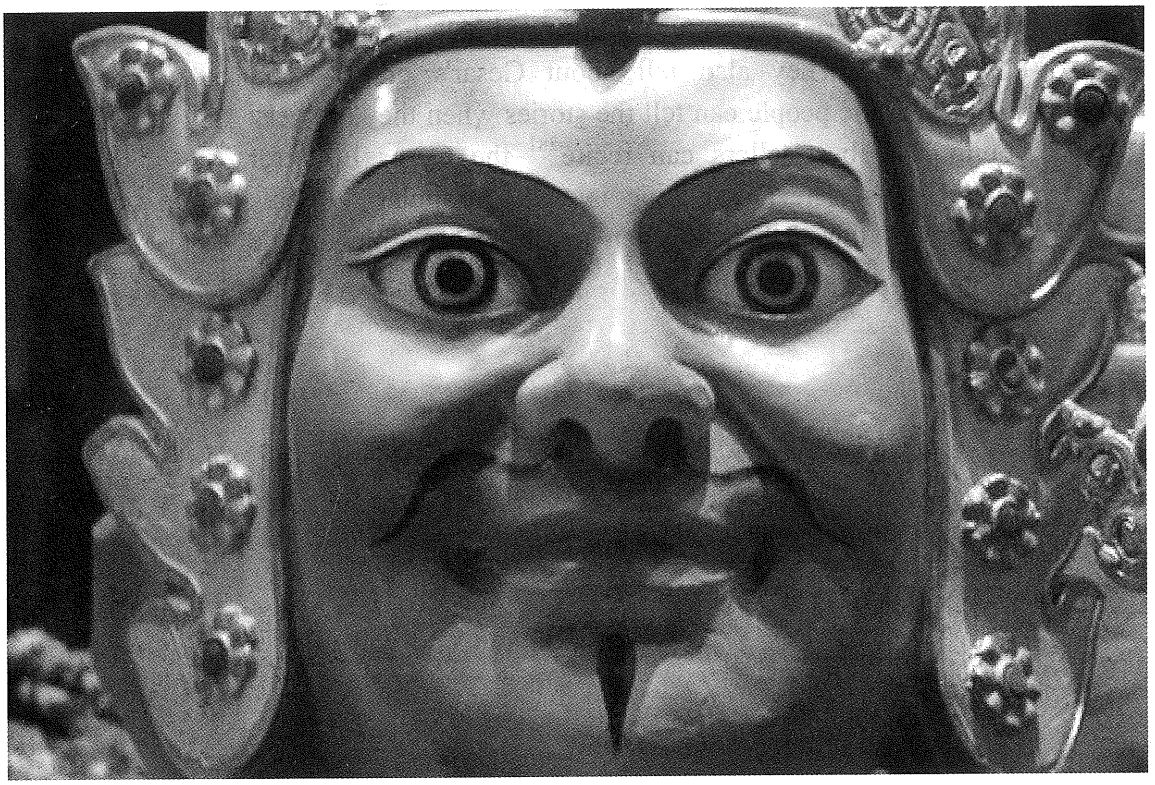
renew: What things do you renew during New Year?

ritual: Can you name any traditional rituals?

to hold/ held: What rituals do people hold during the New Year? What rituals are held in your hometown?

wedding: Did you go to a wedding last year? When will your wedding be?

Telling Epics སྒྲུང་བཤད་པ། 演说传奇



What do you see in the picture?

TEXT

Long ago there was a brave[278] king named Gesar. Some people say he was the son of gods. Gesar conquered[279] many places. People nowadays tell the Gesar epic[280] and sing about him. Most singers and tellers are from the grasslands. Most of the stories are about his birth and how he conquered other places. They also tell about Gesar's bravery and wisdom. Some people can tell the stories when they are very young. The best tellers can recite[281] the Gesar Epic for several days. The Gesar Epic is still[282] popular[283] today. Because of this, Tibetans listen to the Gesar Epic on the radio.

VOCABULARY

[278] brave དཔའ་དར་ཆེ་བ། 英勇的

[279] conquer དབང་དུ་བསྡུ་བ། 占领

[280] Gesar epic གེ་སར་གྱི་སྒྲུང་། 格萨尔王传

[281] recite ངག་སྒྲོས། 背诵

[282] still དུང་། 还是，仍然

[283] popular དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི། 流行的

QUESTIONS

brave: Are you sometimes brave? Do you know any brave people?

conquer: Which places did Gesar conquer?

popular: Is the Gesar story still popular?

Gesear Epics: Do people often tell the Gesar epic nowadays? Can you tell the Gesar epic?

recite: Can you recite any poems?

still: Do people in your hometown still recite the Gesar epic?

The Hair Changing Ritual སྐྱེད། 头饰礼仪



What do you see in the picture?

TEXT

Hair changing rituals are held in Amdo. This ritual is held for girls when they turn fifteen. On the occasion[284] of the girl's hair changing ritual, her family invites all relatives, friends, and villagers for a banquet[285]. Hair-dressers plait[286] the girl's hair into many thin braids early in the morning. They tie the braids with a white *katag*. The hair is also decorated with many Tibetan hair ornaments[287], often made of silver and coral. The hairdressers[288] are carefully chosen from among many village women. They should be married, healthy, hard wording, and good looking. They should not have broken teeth, be blind, or be mentally ill. The hair changing ritual announces that the girl is now an adult[289] woman.

VOCABULARY

[284] occasion དུས་བཟང་། དུས་སྐབས། 特殊场合

[285] banquet སྐྱེན་མོ། 宴会

[286] plait into… braids སྐྲ་སྡོང་ཚ་ཅན། 褶叠的发辫

[287] ornament རྒྱན་ཆ། 装饰品

[288] hairdresser སྐྲ་བཟེ་མཁན། 美发师

[289] adult དར་མ། 成年人

QUESTIONS

adult: Are you an adult? How old is an adult?

banquet: Have you ever been to a banquet? Do you enjoy banquets?

hairdresser: Are hairdressers usually men or women?

occasion: Is hair changing a special occasion?

ornament: Do brides wear beautiful ornaments at weddings?

plait, braid: Do you like to plait your hair? Do boys braid their hair?

FOODS AND DRINKS

བཟའ་བཏུང་གི་སྐོར། 饮食

Boiled Water ཆུ་ཁོལ། 开水



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans drink a lot of boiled[290] water when they get a cold. They believe this cleans the inside of their body and removes[291] the bad things that cause[292] sickness.

VOCABULARY

[290] boiled ཁོལ་བའི། 烧开的

[291] remove གཏན་སྤོ་བ། སེལ་བ། 移走、去除

[292] cause འཇུག་པ། 引起

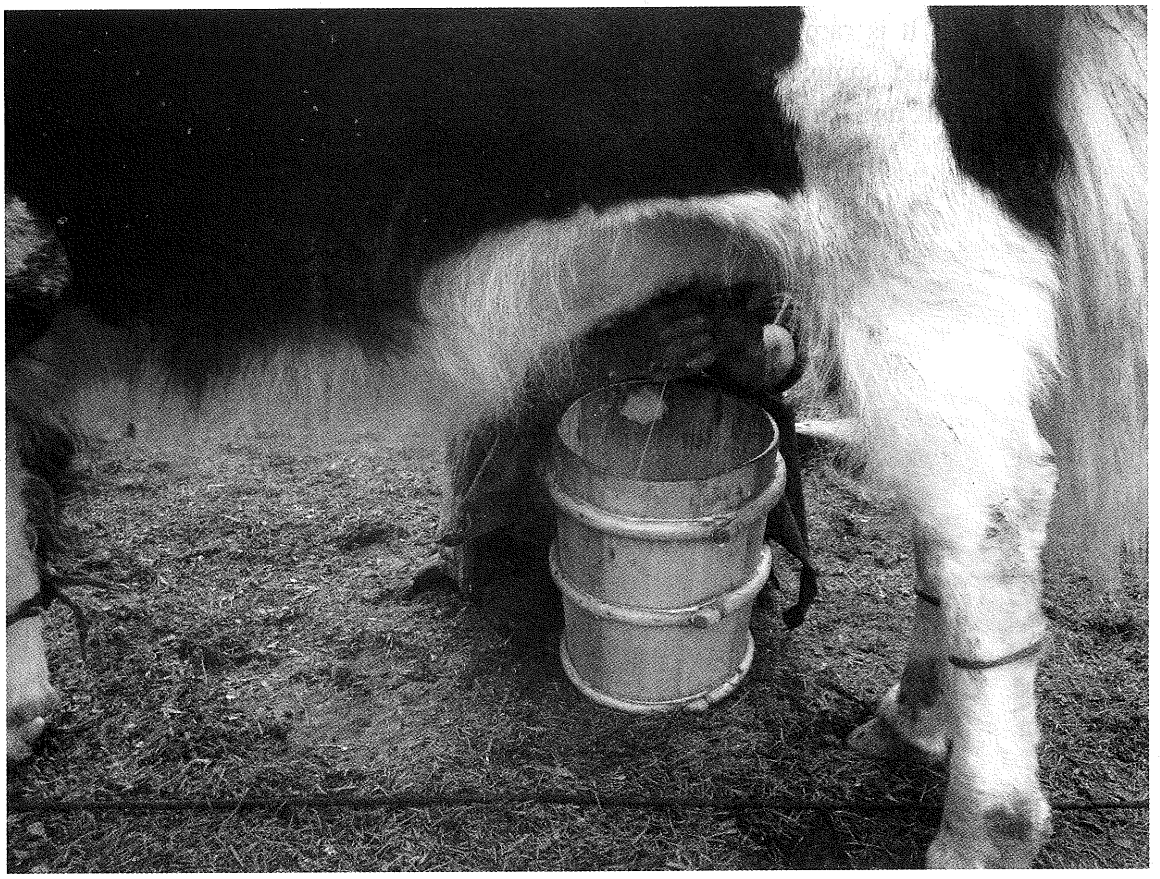
QUESTIONS

boiled: Do you like to drink boiled water or cold water? Is this water boiled? Has the water boiled yet?

cause: What is the cause of this sickness? What causes water to boil?

remove: Do you remove your shoes when you enter a house?

Milk and *Dri* 鮮牛奶



What do you see in the picture?

TEXT

Dri is the milk of a female yak that has recently[293] given birth[294]. It is rare[295] and difficult to get. People drink it in spring and summer. Children and babies commonly drink both milk and *dri*.

VOCABULARY

[293] recently ཉེ་ཆར། 最近

[294] birth སྐྱེས་ཡ། 出生

[295] rare དཀོན་པོ། 罕见的

QUESTIONS

birth: Who gave birth to you – your mother or father?

rare: Do you know the names of any rare animals? Which is more rare – gold or coral?

recently: Where have you been recently? What have you been doing recently?

Yoghurt ཀི 酸奶

What do you see in the picture?



TEXT

Yoghurt[296] is common in pastoral areas. Most Tibetans have yoghurt with sugar after meals. However, some Tibetans don't put sugar in their yoghurt. They think sugar in yoghurt is unnatural[297]. Yak yoghurt is more nutritious than cow yoghurt.

VOCABULARY

[296] yoghurt ཇོ། 酸奶

[297] unnatural རྒྱུན་ལྡན་མིན་པའི། ལྷན་སྐྱེས་མ་ཡིན་པའི། 异常的，不纯的

QUESTIONS

unnatural: Do you think it is unnatural to put sugar in yoghurt?

yoghurt: Do you know how to make yoghurt? What color is yoghurt? If you eat yoghurt, do you feel sleepy?

Meat ཤ 肉



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans eat meat on special occasions. Nomads eat more meat than farmers[298]. Nowadays[299], Tibetans in cities eat more meat than farmers and nomads[300]. People commonly eat mutton[301] and beef[302]. They boil the meat and eat it with a knife[303].

VOCABULARY

[298] more...than... མང་བ། 超过，多于

[299] nowadays དེང་སང་། 现今

[300] nomad འབྲོག་པ། 牧民

[301] mutton ལུག་ཤ 羊肉

[302] beef ཨ་མ་ཤ 牛肉

[303] knife གྲི 刀

QUESTIONS

beef: Do you prefer beef or mutton?

knife: Do you know how to use a knife to cut meat?

mutton: What animal does mutton come from?

more...than...: What is more important than your life?

nomad: Are you a nomad? Do nomads like to eat meat?

nowadays: Do people often tell the Gesar epic nowadays?

Bread ཀཱ་ཏི 馍馍



What do you see in the picture?

TEXT

Bread is a popular Tibetan food. There are many kinds of bread. Bread deep-fried[304] in oil is called *gomar* – red bread. Bread baked[305] in a pot[306] is called *goja* – gray bread. Steamed bread[307] is usually eaten for breakfast and lunch.

VOCABULARY

[304] deep-fry སྦྱོར་རྒྱག 油炸

[305] bake རྒྱག་དུ། 烤

[306] pot སྐུ་ད། 锅

[307] steamed bread ཀློང་བཙོས་གོ་རེ། 蒸馍

QUESTIONS

bake: How do people bake bread?

deep-fry: What do you need to deep-fry bread? Do you know how to deep-fry bread?

pot: What do people cook in pots?

steamed bread: Do you often eat steamed bread for breakfast?

Extra Meal ཟས། 午后小餐



What are they doing?

TEXT

Tibetans have a small meal between lunch[308] and dinner.[309] This is usually around four-thirty. This meal is called *jalag* or *shija*. It is not as important as lunch and dinner. People drink tea. They eat bread and leftovers[310] from breakfast[311] or lunch.

VOCABULARY

[308] lunch གུང་ཟས། 午餐

[309] dinner རྒྱབ་ཚོ་དགོང་ཟས། 晚餐

[310] leftovers ཟས་ལྷག 剩饭

[311] breakfast ནང་ཟས། 早餐

QUESTIONS

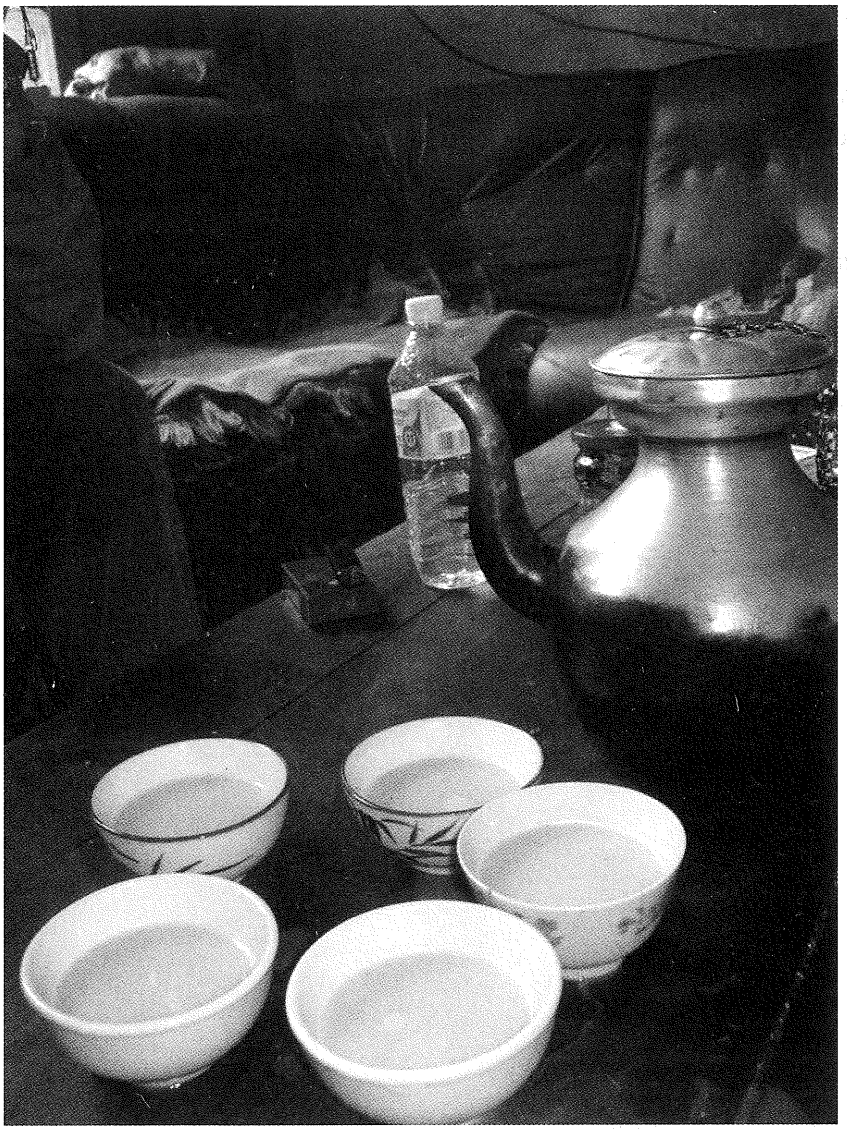
breakfast: What do you like for breakfast?

dinner: What do you often have for dinner at your home?

lunch: What did you have for lunch?

leftovers: Should we discard leftovers? Do you often eat leftovers?

Tea ཇ། 茶



What do you see in the picture?

TEXT

Tea is an important Tibetan drink. Milk tea, butter tea, and black tea are common. Black tea is made in boiling water. The other two use milk or butter. Butter tea is the most nutritious[312] tea. It is served to honored[313] guests. People drink black tea daily.

VOCABULARY

[312] nutritious བཅུད་ཕྲན་པའི། 有营养的

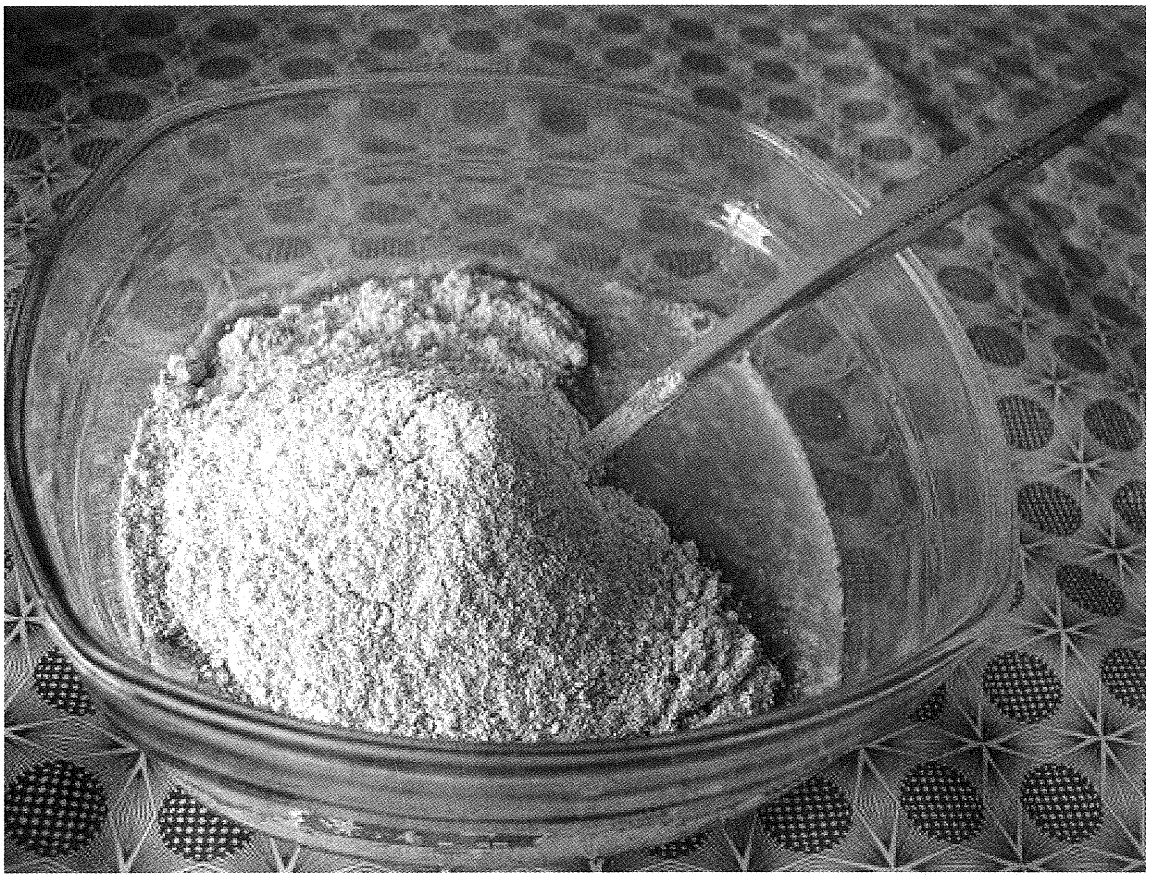
[313] honored གུས་པར་བོས་པའི། 尊贵的

QUESTIONS

honored: What do you do for honored guests? What food do you serve honored guests?

nutritious: Is tsampa nutritious?

Tsampa རྩམ་པ། 糌粑



What do you see in the picture?

TEXT

Tsampa is the most common[314] Tibetan food. It is made from butter, cheese, sugar, tea, and roasted[315] barley flour. Tibetans traditionally eat *tsampa*[316] for breakfast. They first pour[317] a bowl of tea. Then, they add butter, cheese, and sometimes sugar. They next knead[318] the roasted barley flour into dough with their right hand.

VOCABULARY

[314] common སྤྱིར་བཏང་། 常见的，一般的

[315] roasted སྒོག་པའི། 烤的

[316] *tsampa* རྩམ་པ། 糌粑

[317] pour ཕྱག་པ། 倒，灌

[318] knead ཇེ་བ། 揉

QUESTIONS

common: What are some common foods in your hometown?

dough: What does dough look like?

knead: Is it difficult to knead dough? How long should you knead dough?

pour: Can you pour me some tea?

roasted: Do you like roasted meat? What foods can be roasted?

tsampa: Do you like to eat tsampa? Do you often eat tsampa?

Gutig དགུ་ཐུག 藏族的除夕饭



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans eat a special meal called *gutig* on New Year's Eve[319]. People first clean their homes. Then they prepare *gutig* and eat it. All family members must be at this meal. People think that Shinjyi chijyal, the deity who judges[320] people after death, comes to weigh[321] each person that night. People try to eat as much as they can so they will feel heavy[322]. If they are heavy, Shinjyi chijyal thinks they are a good person.

VOCABULARY

[319] New Year's Eve གནམ་སྒོང་། གནམ་གང་། 新年前夕

[320] judge དཔྱོད་བཞེད་ཁྱད་པ། 评判

[321] weigh ཁྱད་ཚད་འཇལ་བ། 称重量

[322] heavy ཁྱད་མོ། 沉重的

QUESTIONS

heavy: Can you carry heavy loads? Do you like to carry heavy loads?

judge: How do you judge if food is delicious?

New Year's Eve: What do you usually do on New Year's Eve?

weigh: How much do you weigh?

Nyog ཉོག 豆面饭



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans have a special food called *nyog*. There are several kinds of *nyog*.

1. *Ser'nyog* is made from oil and flour cooked in water.
2. *Shan'nyog* is made from bean flour[323] cooked in water.
3. *Dri'nyog* is made from rice, raisins[324], and jujubes[325] cooked in water.
4. *Shi'nyog* is made from wheat flour[326] cooked in water.
5. *Gar'nyog* is made from flour, meat, and vegetables cooked together in a bowl.

Most *nyog* can be eaten with chili and garlic but *dri'nyog* cannot.

VOCABULARY

[323] bean flour སྒོན་རྩྭ། 豆面

[324] raisins རྒྱུན་འབྲུམ་སྐམ་པོ། 葡萄干

[325] jujubes རྒྱ་ཤུག ཪོ་རིལ་ཤིང་མདོང་ཁ་སྐྱེད། 枣

[326] wheat ཇོ། 小麦

QUESTIONS

bean flour: Do people cook bean flour in your hometown?

jujubes: What do jujubes look like? Do you like to eat jujubes?

raisins: How do people make raisins? When do you eat raisins?

wheat: Do people grow wheat in your hometown? What's the difference between wheat and barely?

Butter Cake ཇོ་ 酥油饼



What do you see in the picuter?

TEXT

Tud is a Tibetan food made of butter, *tsampa*, cheese, and sugar. It is often made at weddings. The process of making thud is:

1. Melt[327] butter
2. Sift small pieces of cheese in a bamboo sifter[328]
3. Put the cheese, *tsampa* and sugar into the melted butter
4. Mix[329] the ingredients together in a basin[330]
5. Put the basin in a cold place and leave overnight[331]
6. Put the basin containing the *tud* onto the stove briefly[332]
7. Then remove the *tud*

VOCABULARY

[327] melt བཞུ་བ། 熔化

[328] bamboo sifter སྨྲུག་མའི་ཚག་སྣ། 竹筛

[329] mix བསྲེས་པ། 搅合

[330] basin ཀ་ཏོ་ར། 盆

[331] overnight ཞག་གང་བོར། 整夜

[332] briefly ཡུན་ཐུང་ཞིག་ལ། 短暂地

QUESTIONS

bamboo sifter: Do you have a bamboo sifter in your home? What does a bamboo sifter look like?

basin: What do you usually put in basins?

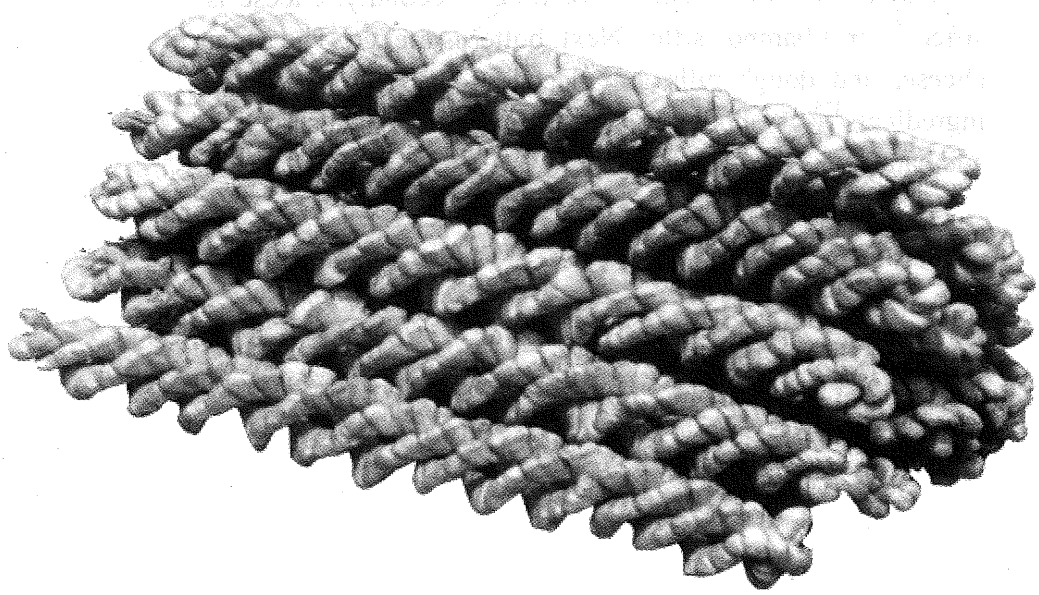
briefly: Can you briefly talk about your family?

melt: Do you like to drink melted butter? How do you melt butter?

mix: Is it difficult to mix tsampa?

overnight: Have you ever stayed in a hotel overnight?

Pagtsa marka Bread གོར་བཞ་ཙོ་མར་ཁ། 糖酥饼



What do you see in the picture?

TEXT

Pagtsa marka is made from butter, cheese, sugar, and flour. People usually eat it when important guest come and during the New Year. It is popular in pastoral areas. Women often make *pagtsa marka*. The woman makes many small pills[333] of dough. She boils them in hot water. Secondly, cheese is sifted[334] in a bamboo sifter. Next, butter is melted. The sugar, cheese, and dough pills are placed in the butter. All the ingredients[335] are boiled. The *pagtsa marka* is then served[336] and eaten.

VOCABULARY

[333] pills རིལ་བུ། 药丸

[334] sift བཙགས་པ། 筛选

[335] ingredients རྫས་རྫས། 配料

[336] serve ཞབས་འདེགས་ཞུ་བ། 服务

QUESTIONS

ingredients: What are the ingredients of pagtsa marka bread? What are the ingredients of tsampa?

pills: Do you take pills when you become ill?

serve: What food do you usually serve guests when they visit?

sift: What can you use to sift flour? Apart from flour, what else can you sift?

Noodles ཐུག་པ། 面条



What do you see in the picture?

TEXT

Noodles are common in Tibetan areas, especially in southern Tibet. There are several[337] kinds[338] of noodles. *Tentig* is small flat pieces of dough[339] cooked in a soup with meat and vegetables. *Tsajur* is cooked with *tara*, salt, and onions. These ingredients are then boiled in water with long, thin noodles. *Tsajur* is sour[340]. *Hubser* are long thin noodles that are taken out of their broth and covered in oil. Garlic, chili, and vinegar are added. *Hubser* is popular during summer when the weather is hot.

VOCABULARY

[337] several འགའ་ཞིག 一些

[338] kind བསམ་པ་བཟང་པོ། 善良的

[339] dough རྩྭ་རྡེས་མ། བག་རྩྭ། 面团

[340] sour སྐྱུར་མོ། 酸味

QUESTIONS

dough: What does dough look like?

kind: How many kinds of noodles do you know? How many kinds of noodles can you make? What kind of person are you?

several: Can you name several famous Tibetan places?

sour: Is yogurt sour? Is tsampa sour? What foods are sour?

LOVE AND MARRIAGE

བཀྲ་དྲུང་དང་གཉེན་སྦྱོར། 婚姻与爱情

Whistling ཀུ་སྒྲོག་པ། 吹口哨



What is she doing?

TEXT

If a boy is interested[341] in a girl, he makes a '*shu*' sound to get her attention[342]. The girl might glance[343] at him. If she likes him, she walks away to a private[344] place. The boy follows her.

VOCABULARY

341 interested in དེའི་ཐོག་ལ་དགའ་བ་ཡོད་པ། 对....感兴趣

342 attention མཉམ་འཇོག 注意, 专心

343 glance ཚུར་ལ་མིག་གཞིག་བལྟས་པ། མིག་མདའ་འཕངས་པ། 一瞥, 匆匆一看

344 private སྒེར་གྱི། 私人的

QUESTIONS

attention: Do you pay attention in class?

glance: Can you learn new words by glancing at them?

interested in: What are you interested in? Are you interested in this book?

private: Are there some private places in your village?

Asking for a Wife བག་མ་སྐྱོང་བ། 提亲



What are they doing?

TEXT

There is a common way to ask for a wife in Amdo. The father of a young man goes to the girl's family. He brings a *katag*, barley liquor[345], and candies. He then discusses with the girl's father. They reach a decision[346] about the marriage.

VOCABULARY

[345] liquor ཆང་དཀར། 白酒

[346] decision ཐག་གཅོད། 决定

QUESTIONS

beer: Do you like to drink beer?

decision: What do you do if you can't make a decision?

liquor: Do you often drink liquor? What is liquor made from? What color is it?

Sending off the Bride བག་མ་སྐྱེལ་བ། 送新娘



What do you see in the picture? What are they wearing?

TEXT

The bride dresses[347] in her finest[348] clothes early in the morning. All the young women in the family gather to send[349] her off. The girl must[350] arrive before sunrise[351] if the groom's home is in the same village. The bride must arrive before noon[352] if the distance is further.

VOCABULARY

[347] to dress གོས། 穿

[348] finest ཆེས་བཟང་བའི། 最好的

[349] send off སྐྱེལ་མ་བྱེད་པ། 为...送行

[350] must X if Y གལ་ཏེ་Y་ཡིན་ན་...དེས་བར་དུ་Xཡིན་དགོས། 如果...是 Y...必须是 X

[351] sunrise ཉི་ཤར། ཙོགས་པ། 日出时

[352] noon ཉིན་གུང་། 中午

QUESTIONS

finest: When do you wear your finest clothes?

must X if Y: Must we go if it is raining? Must we eat the food if it is cold? What must we do if it snows?

noon: Do you usually eat lunch at noon?

send off: Who sends off the bride in your hometown?

sending off the bride: How do they send off the bride in your hometown?

to dress: What do you normally dress in to go to school?

sunrise: What time of day is sunrise? Do you wake up before sunrise?

Messenger རྫོགས་ 信使

What do you see in the picture?



TEXT

When a boy loves a girl, he tells a friend or relative about his feelings[353]. That person is a messenger[354]. The messenger goes to the girl's home to tell her about the boy's feelings. If the girl is pleased[355], she organizes[356] a date to meet her admirer[357]. Eventually[358] the boy and girl meet.

VOCABULARY

[353] feelings ཚོར་བ། 感受

[354] messenger ཡི་ག། འཕྲིན་སྐྱེལ་བ། 信使，送信人

[355] pleased སྤྲོ་བ། ཡིད་ཚིམ་པ། 满意的，快乐的

[356] organize བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་པ། 组织，安排

[357] admirer ཡིད་སྨོན་བྱེད་མཁན། 赞赏者，爱慕者

[358] eventually མཐའ་མར། 终于

QUESTIONS

admirer: Do you have an admirer?

eventually: Do you eventually want to go to Lhasa? Will you eventually go home?

feelings: Did someone hurt your feelings?

messenger: Have you ever been a messenger?

organize: Who organizes festivals and rituals in your village?

pleased: When do you feel pleased?

Eloping རྒྱབ་རྒྱུ། 私奔



What do you see in the picture?

TEXT

Sometimes a boy and girl want to marry but their parents disagree. Then they might elope[359]. The elopers tie a white *katag* on the courtyard[360] gate. The parents sometimes reconcile[361] with their eloped children. The children can then return home. In other cases, the eloped couple[362] lives in exile[363] for the rest of their lives.

VOCABULARY

[359] elope རྩལ་རྒྱུག། 私奔

[360] courtyard ཁྱིམ་གྱི་སྒྲས་ར། 庭院

[361] reconcile འདྲུམ་ཐྲིག་ཁྱེད་པ། 调和

[362] couple བཅའ་ཚན། 一对

[363] exile ཡུལ་བྱོལ་གནས། 流亡地

QUESTIONS

couple: Are your parents a happy couple?

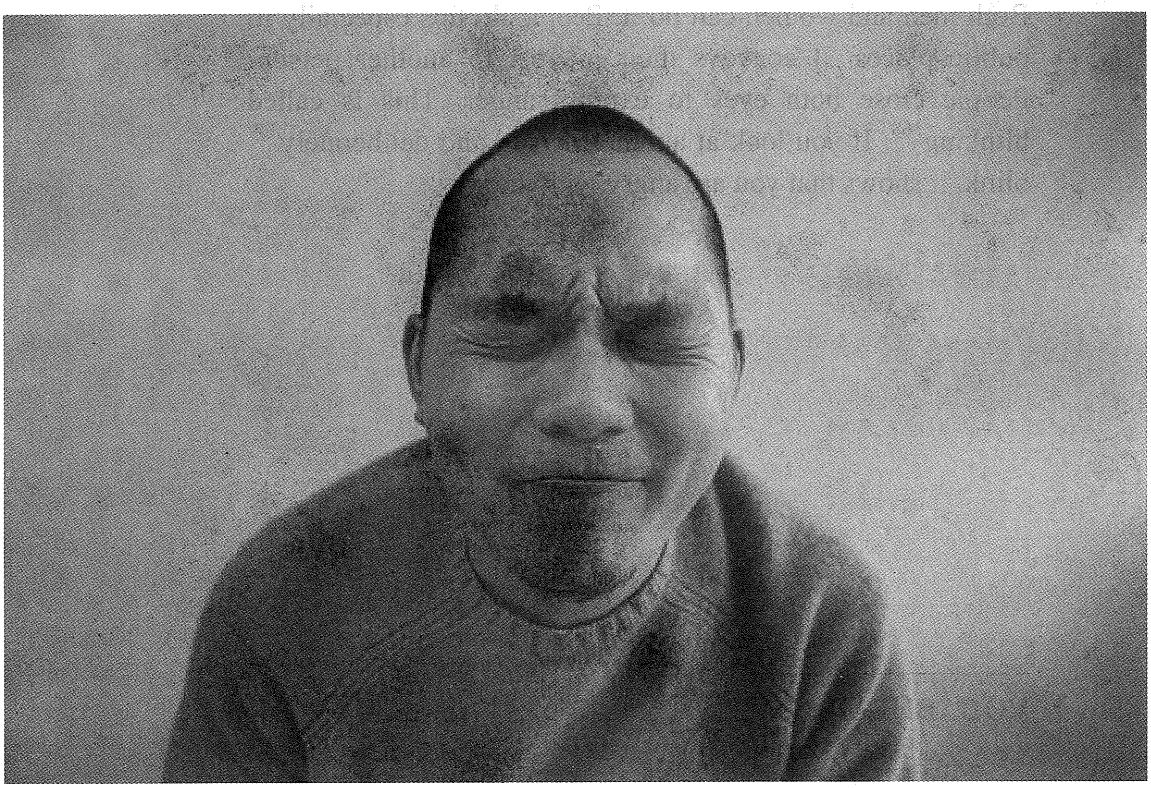
courtyard: Does your home have a courtyard? What's in the courtyard?

elope: Has anyone in your village every eloped? Do you want to elope?

exile: Why do eloped couples go into exile?

reconcile: How do you reconcile if you argue with a friend? Is it good to reconcile with someone if you argue with them?

Winking རྨད་མེག 递眼色



What is he doing?

TEXT

Winking[364] expresses[365] romantic[366] interest[367] in a person. Both men and women can do it. People do this especially in public places. It conveys their interest to another person. People close both eyes to express anger. This is called blinking[368]. If you look at another person and deliberately[369] blink, it shows that you are angry with them.

VOCABULARY

[364] wink རྨོངས་མིག་འཕང་སྐ། 眨眼，递眼色

[365] express མཚོན་པ། བརྡ་སྤྲོད་པ། 表达

[366] romantic བརྩེ་དུང་གིས་ཕྱུག་པའི། རྣོག་འཚར་གྱི། 浪漫的

[367] interest དགའ་སྐྱོས། 兴趣，爱好

[368] blink མིག་རྨོངས་ཟེམ་ཟེམ་བྱེད་པ། 眨双眼

[369] deliberately བསམ་བཞིན་དུ། 故意地

QUESTIONS

blink: What does it mean when people blink in your home culture?

deliberately: If someone deliberately kicked you, what would you do?

interest: How do you show your interest in a boy or girl?

romantic: Do you like to read romantic books? Do you like to watch romantic movies?

express: What do you do to express regret?

wink: When do you wink at people?

Singing Love Songs ལ་གཞས་ལེན་པ། 唱情歌



What do you see in the picture?

TEXT

Boys and girls sing love songs[370] to each other. A boy sings love songs to a girl if he likes[371] her. Then the girl must respond. People often sing love songs while herding or farming. However, be very careful[372] with your family members! Make sure they are not nearby[373] when you sing a love song. It is taboo[374] in Tibetan culture.

VOCABULARY

[370] sing love songs ལ་གཞས་ལེན་པ། 唱情歌

[371] like དགའ་བ། 喜欢

[372] careful གཟབ་ནན་གྱི། 小心的，注意的

[373] nearby ཉེ་སར། 附近，旁边

[374] taboo རྒྱང་མི་རུང་བ།/སྡོམ་རྒྱན་དང་ཚོས་ལུགས་ཐད་ཀྱི་བསྟང་བྱ། 禁忌的，禁止的

QUESTIONS

careful: When should we be careful?

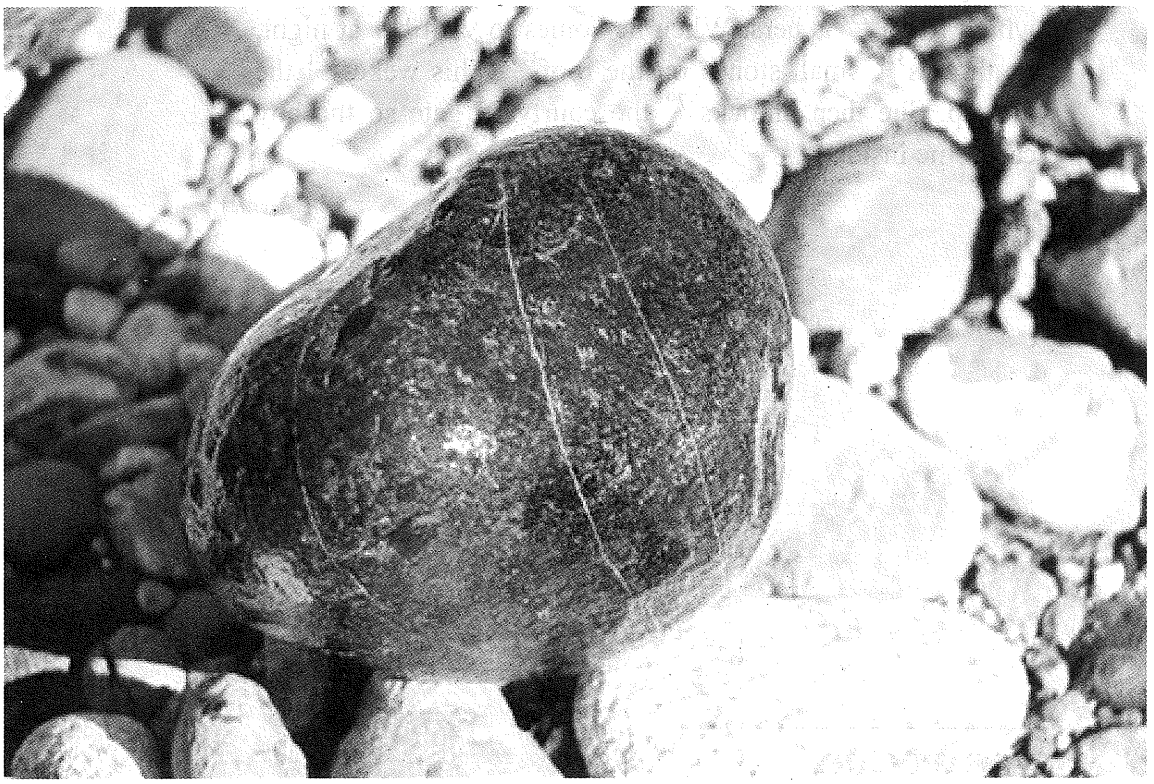
nearby: Is there a monastery nearby your village? What is nearby your village?

sing love songs: Can you sing any love songs? Have you heard people sing love songs?

taboo: What things are taboo in your hometown?

to like: Which singers do you like? Which food don't you like?

Throwing Stones རྡེ་འཕེན་པ། 扔石头



What do you see in the picture?

TEXT

Boys go to visit girls' homes at night. If a boy meets a girl during the day, he asks where her home is. He also asks which room[375] is hers. When he comes to visit her at night, he throws[376] small stones on the roof[377]. This wakes[378] the girl up. She then unlocks[379] the courtyard gate so the boy can come inside.

VOCABULARY

[375] room ཁང་མིག 房间

[376] throw འཕེན་པ། གཡུག་པ། 扔

[377] roof ཁང་རྩེག 屋顶

[378] wake up སད་པ། 醒来

[379] unlock ཀྱ་འཁྱེད་པ། 开锁

QUESTIONS

house: Does your family live in a big house? How many people live in your house?

roof: Is your house's roof flat?

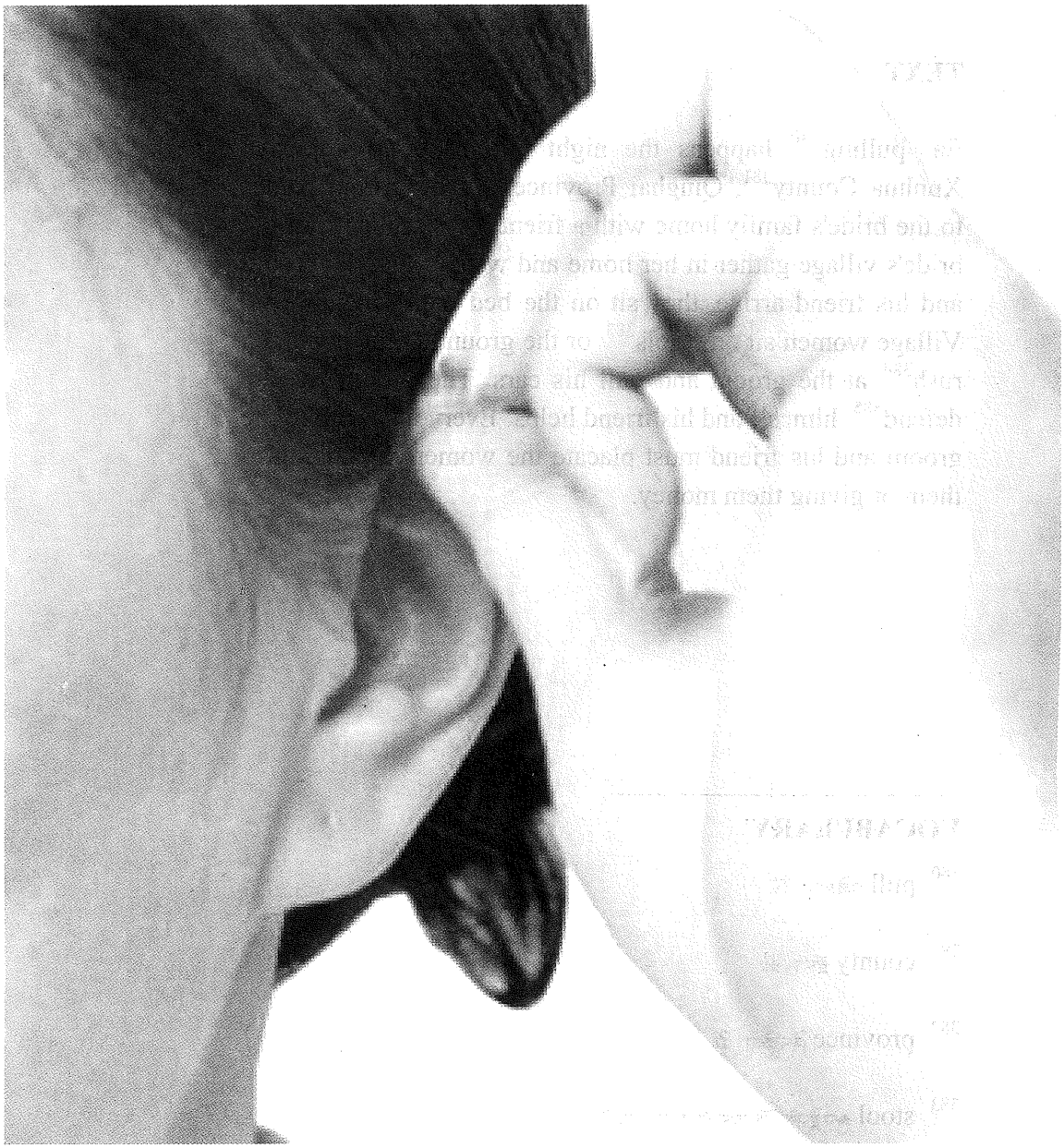
room: How many rooms are in your family house?

throw: When you were a child, did you like to throw stones?

unlock: What do you do if you come home and can't unlock the door?

wake up: What time do you usually wake up?

Ear Pulling རྣ་ཚོག་འཐེན་པ། 拉耳朵



What is she doing?

TEXT

Ear pulling[380] happens the night before the wedding in Xunhua County[381], Qinghai Province[382]. The groom comes to the bride's family home with a friend. All youths from the bride's village gather in her home and wait. When the groom and his friend arrive, they sit on the bed with village boys. Village women sit on stools[383] or the ground. All the women rush[384] at the groom and pull his ears. The groom tries to defend[385] himself and his friend helps. Everyone laughs. The groom and his friend must placate the women by singing to them or giving them money.

VOCABULARY

[380] pull འཇེད་པ། 拉

[381] county རྫོང་། 县

[382] province ཞིང་ཆེན། 省

[383] stool རྐྱབ་སྡེགས། ཙོང་ཀྱ།/ཚལ་མདོའི་ཁ་སྐདྲ། 凳子

[384] rush རེལ་འཚུབ་ཀྱིས་འགྲོ་བ། 冲，闯,匆促行事

[385] defend སྐྱང་སྐྱོབ་ཟེད་པ། 保卫

QUESTIONS

county: What county are you from? What counties have you visited?

defend: How does the friend defend himself when women pull his ears? If a dog attacked you, how would you defen yourself?

province: What province are you from? Which provinces have you visited? How many provinces are in China?

pull: Do people pull ears during weddings in your hometown?

rush: Are you in a rush? Who rushes at the groom?

stool: Are stools high or low? Do you like to sit on stools or chairs?

Marriage གཉེན་སྦྱོར་ 婚礼



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetan weddings often take a few months. Families must consider[386] many things before accepting a marriage[387]. They make sure the other family has clean bones. People with unclean bones may[388] smell bad and lack eyebrows[389]. People worry about the family's reputation[390]. A man may marry into his wife's home if she is the only child in her family. Then the daughter can remain at home and take care of[391] her parents. Several meetings and parties are held between the families before the actual wedding day. Matchmakers visit the other family at least two or three times to check the family background and to negotiate the meeting days, wedding party, gifts, and invitations. Each time, the family gathers its most important relatives to meet the matchmakers.

VOCABULARY

386 consider བསམ་གཞིག་གནང་བ། མཛོང་ཚེན་ཟེད་པ། 考虑

387 marriage གཉེན་སྦྱིག 婚礼

388 may དེའང་སིད་པ། ཚོག་པ། 也许，可以

389 eyebrow སྨིན་མ། 眉毛

390 reputation སྐྱན་གཏམ། 名誉

391 take care of བདག་སྐྱོང་། གཉོར་སྐྱོང་། 照顾

QUESTIONS

consider: What do people consider when choosing a bride?

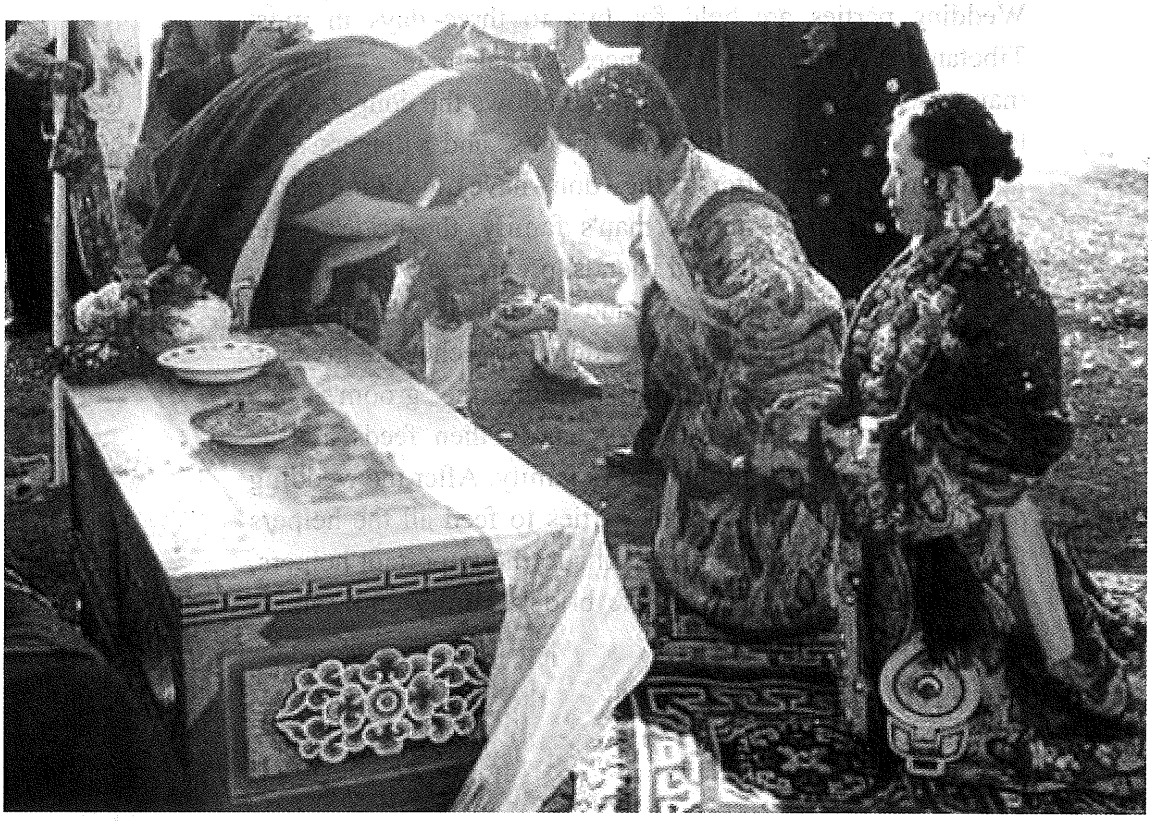
eyebrows: How many eyebrows do you have? Are they thick or thin?

marriage: Do you think marriage is important?

may: He may come tomorrow, right? You may study English next year, right?

reputation: Is a good reputation important?
take care of: Will you take care of your parents when they get old?

Wedding Party གཏེབ་སྒྲིག 婚宴



What do you see in the picture? What are they doing?

TEXT

Wedding parties are held for two to three days in most Tibetan areas. The party announces and celebrates[392] that the man and woman are married. It also allows the couple to get to know[393] their new relatives, friends, and villagers. The family's reputation suffers if they don't have a wedding party. If a woman marries into a man's family, the bride's side, including relatives and good friends, prepares clothes, money, and other gifts for the bride and groom. The bride's side displays[394] all their gifts after wedding speeches are given at the groom's home. Next, guests from the groom's side display their gifts. The groom's family then feeds all the guests and gives gifts to the bride's family. After the wedding day, the groom's family holds parties to feed all the helpers for one or two days, and gives gifts to the important helpers. It is impolite[395] to send off the bride's family and helpers without any gifts.

VOCABULARY

[392] celebrate རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ། 庆祝

[393] get to know ངོ་ཤེས་པ། 认识

[394] display འཕྲོས་སྟོན་རྒྱུ་བ། 展示，展览

[395] impolite གྲས་བ་མེད་པའི། 无礼的

QUESTIONS

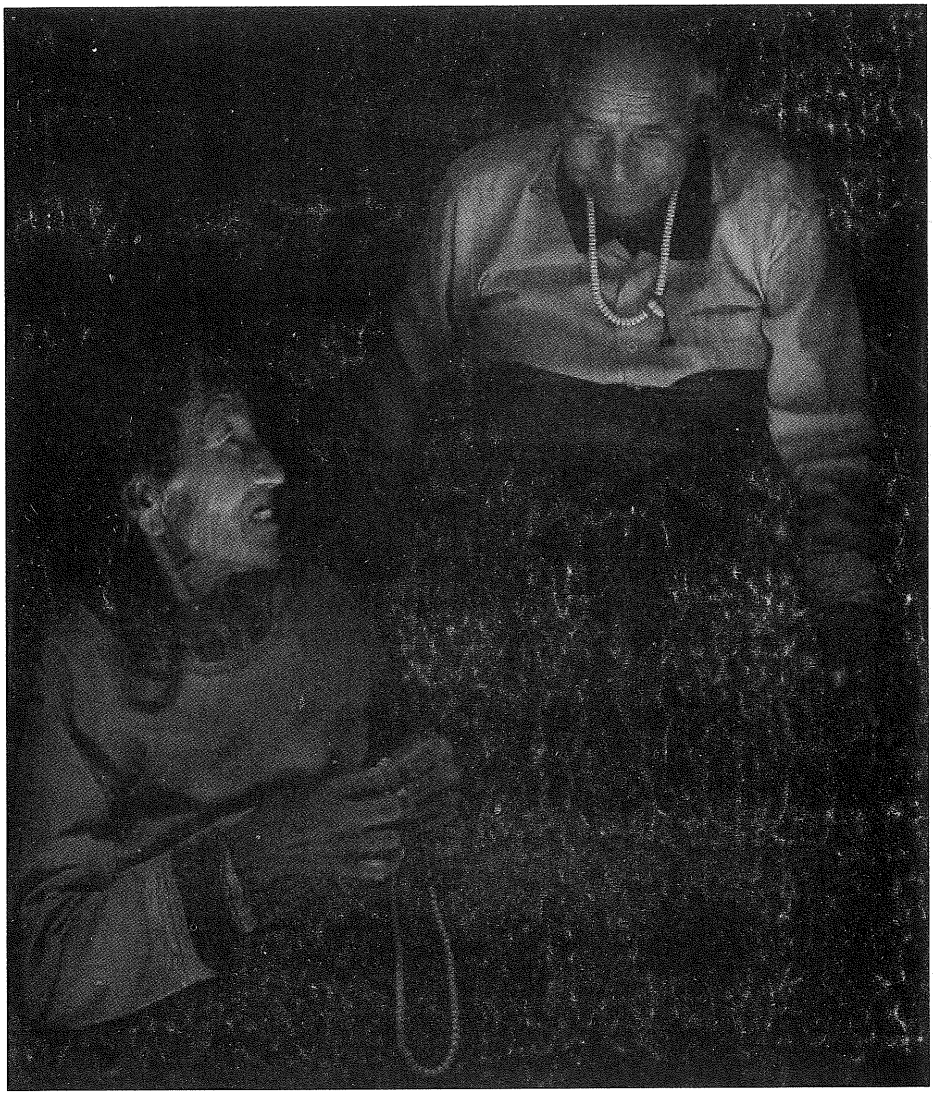
display: What do people display during the New Year in their homes?

get to know: Would you like to get to know me better?

impolite: Is it impolite to visit without a gift?

RELIGION ཆོས་ལུགས། 宗教

Chanting Scripture ཆོས་འདོན་པ། 念经



What do you see in the picture?

TEXT

A family invites *lamas* and monks to chant for sick people. Tibetans believe that chanting scriptures expels[396] illness. This works for both physical[397] and mental[398] illnesses. Tibetans deeply believe in the power[399] of chanting.

VOCABULARY

[396] expel བཙན་འབྲུད་གཏོང་བ། ཕྱིར་སྐྱོད་པ། 驱逐，赶走

[397] physical ལུས་རྟེན་གི། 身体的

[398] mental སེམས་ཀྱི། 心理的，精神的

[399] power ནུས་མཐུ། དབང་ཤུགས། 权力，势力

QUESTIONS

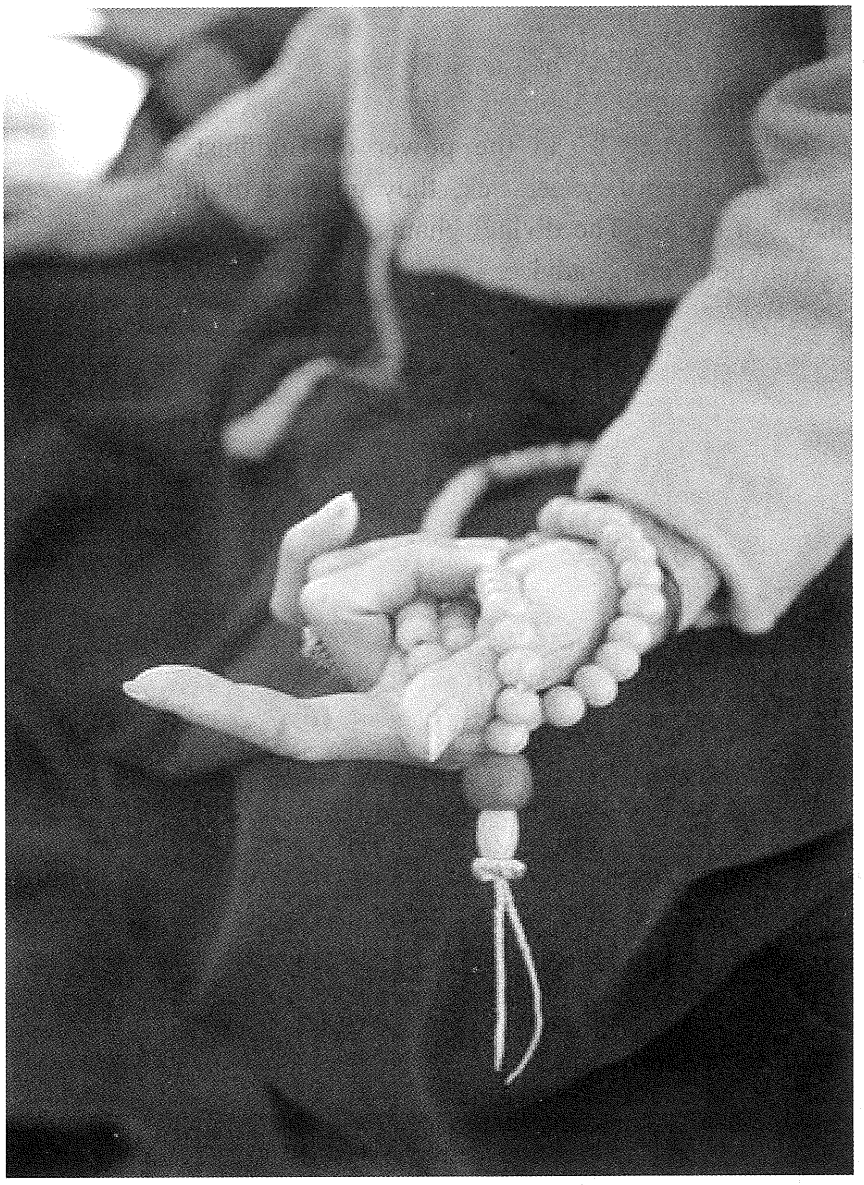
expel: How do people expel ghosts?

mental: Are there any people with mental illnesses in your village?

physical: What are some physical illnesses?

power: Do you believe in the power of chanting?

Divination མོ་འདེབས་པ། 卜卦



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans believe deeply[400] in the power of Buddhist[401] diviners[402]. Whenever they get sick, they go to a diviner rather than[403] a doctor. The diviner chants and uses prayer beads[404]. Then he offers[405] advice.

VOCABULARY

[400] deeply གཏིང་ཟབ་པས། 深深地

[401] Buddhist ནང་བསྟན་རྗེས་འཇུག་པ། 佛教徒

[402] diviner མོ་བ། 占卜者

[403] rather than དེ་ལས། 与其...不如...

[404] prayer beads ཕྲེང་བ། 念珠

[405] offer འབུལ་བ། 献

QUESTIONS

Buddhist: Are you a Buddhist?

deeply: Do your villagers deeply believe in divination?

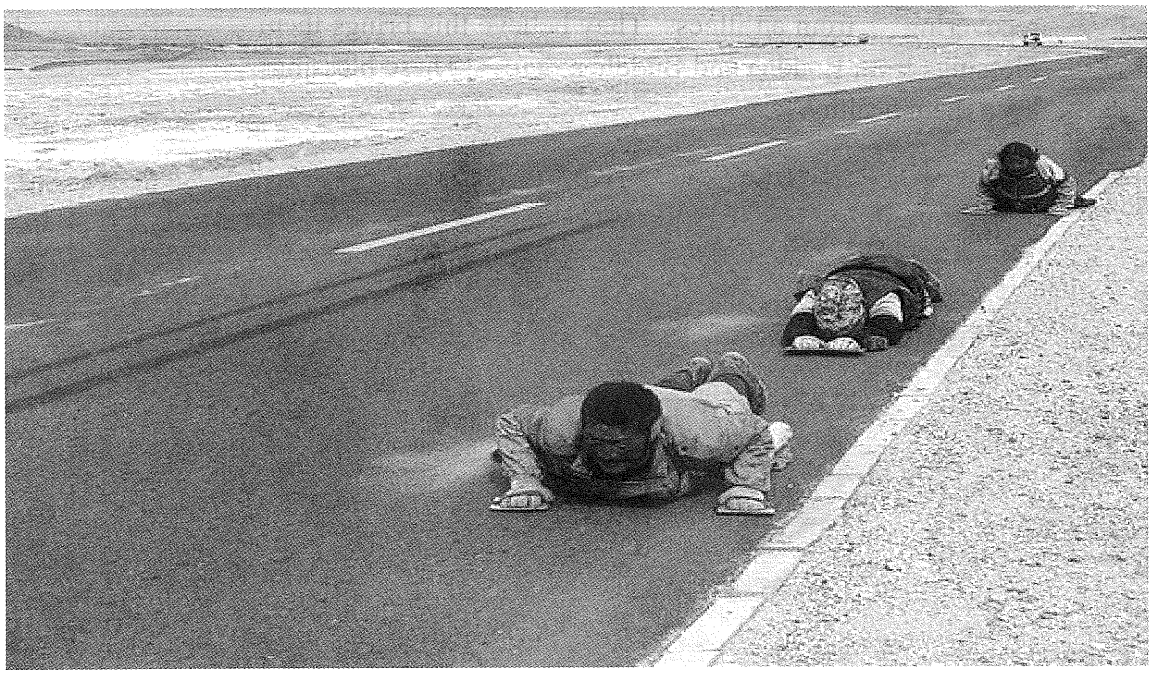
diviner: Are you a diviner? Is there a diviner in your school?

offer: What do you offer guests?

prayer beads: Do you have any prayer beads?

rather than: If you were sick, would you go to a diviner rather than a doctor? Do you want to drink water rather than beer?

Doing Prostrations ཕྱག་འཚལ་བ། 磕头



What are they doing?

TEXT

Tibetans do many prostrations[406] in their family shrine if they become ill[407]. They also do prostrations after recovering[408] from an illness. They believe this brings them blessings from Buddha and Buddhist deities. These blessings keep them healthy.

VOCABULARY

[406] prostrations ཕྱག་འཚལ་བ། 磕头

[407] become ill ན་བ། 生病

[408] Recover སྐྱབ་གསོ། 恢复

QUESTIONS

become ill: Do you often become ill? What do you do if you become ill?

prostrations: How do people do prostrations? Where do people do prostrations?

recover: If you become ill, do you usually recover quickly?

Chanting ཚལ་འདོན་པ། 颂经



What do you see in the picture?

TEXT

Chanting is important for Tibetans. Villagers invite monks to chant when people are sick or possessed[409] by ghosts, when a natural disaster[410] occurs, when someone dies, or when a baby is born. Families also invite monks to chant every year. This ensures[411] the family's prosperity[412] in the coming year.

VOCABULARY

[409] possessed ཕྲ་འཇེ་གདོན་གསུམ་སོགས་ཡུས་སུ་ཞུགས་པ། 附体

[410] natural disaster རང་སྤྱང་གནོད་འཚེ། 自然灾害

[411] ensure ངག་རེག་ཁྱེད་པ། 担保

[412] prosperity རྫུ་ནོར། 财产

QUESTIONS

ensure: How do you ensure your health?

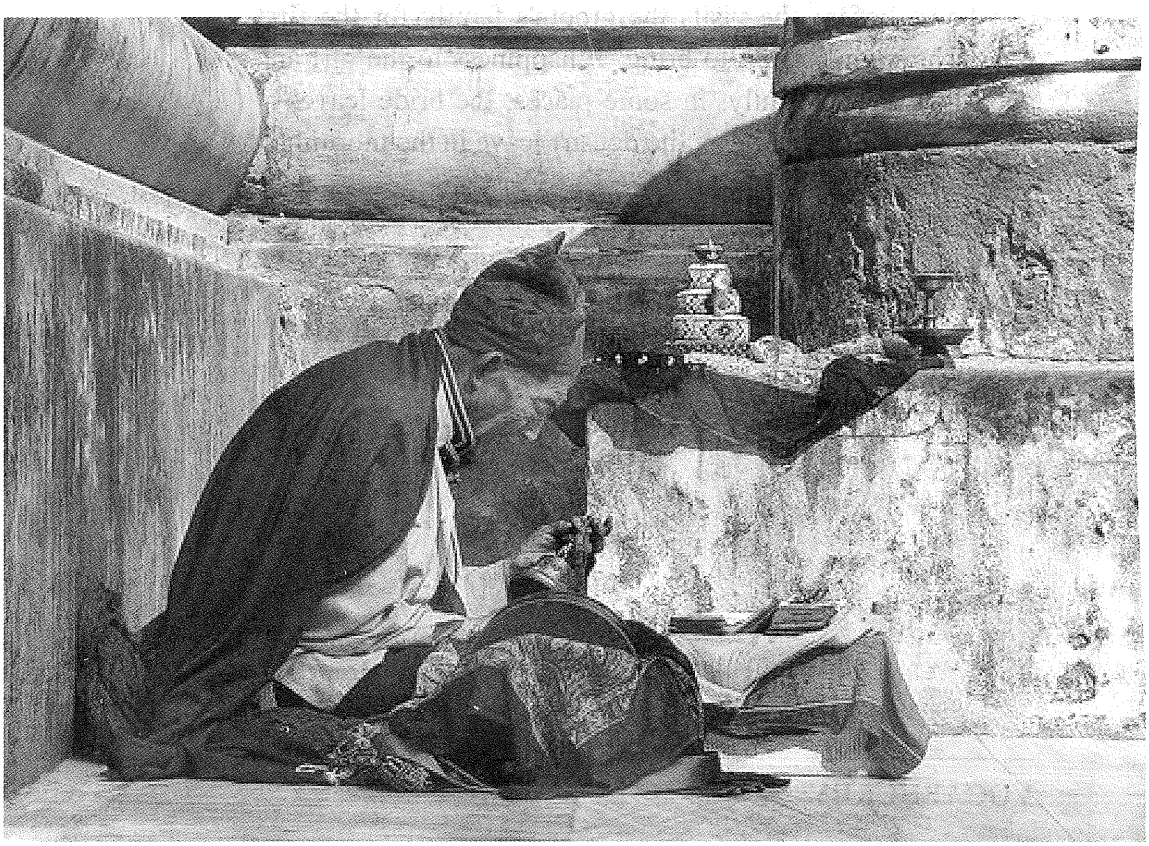
natural disaster: Have you ever seen a natural disaster? How can people prevent natural disasters?

possessed: What do people do if someone is possessed by a ghost? Have you ever seen someone possessed by ghosts?

prosperity: What can you do to ensure prosperity?

Inviting Monks to Chant

བྱ་བ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ནས་ཚོམ་འདོན་པ། 邀请和尚念经



What do you see in the picture?

TEXT

The bride's family invites monks[413] to chant[414] for one or two hours before she visits the groom's family for the first time. The monks chant to bring[415] happiness to the girl and good luck to the family. In some places, the bride leaves[416] her home before sunset[417]. She doesn't leave in the morning.

VOCABULARY

[413] monk གྲྭ་བ། 和尚

[414] chant ཚོས་འདོན་པ། 念经

[415] bring ཕྱིར་ཡོང་བ། 带来, 拿来

[416] leave ཐ་སྐྱེལ་བ། 离开

[417] sunset ཉི་མ་རྒྱབ་ཕར། 日落

QUESTIONS

bring: What should I bring to class? What should I bring on holidays?

chant: Who usually chants?

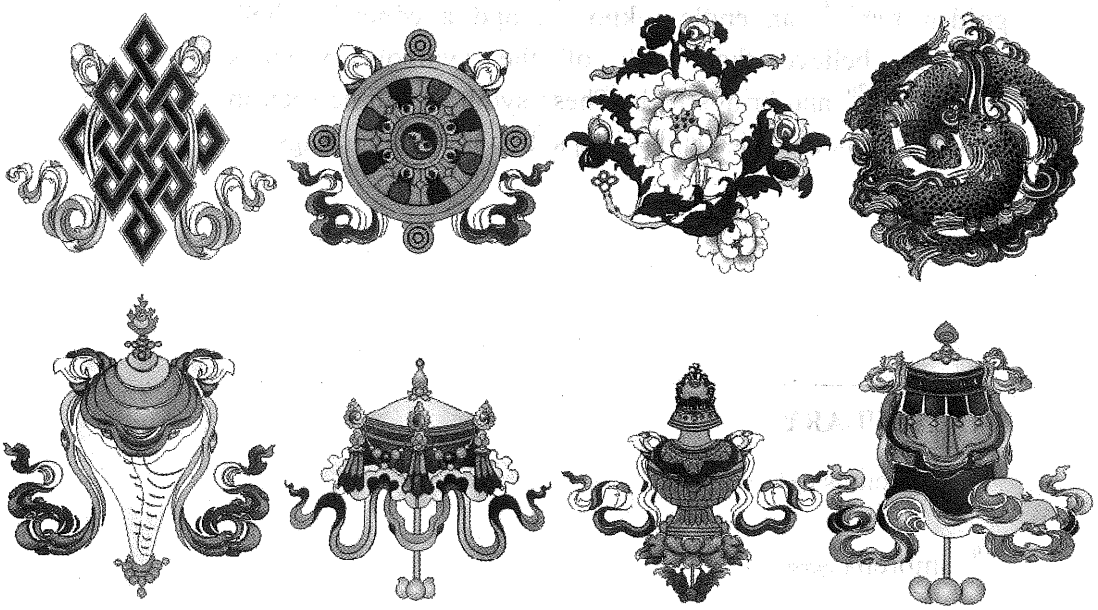
leave: When will you leave here?

monk: Are there any monks in your family?

sunset: What time is sunset in winter? What time is sunset in summer?

Eight Auspicious Symbols

བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད། 吉祥八宝



What are these symbols? What do they mean to you?

TEXT

The Eight Auspicious[418] Symbols are: an umbrella[419], a wheel, a victory banner[420], a vase[421], a lotus[422], a pair of golden fish[423], an endless knot[424], and a conch[425] shell. Tibetans believe that each of the symbols provides protection[426] and brings luck. These symbols can be seen in homes and monasteries and on cups, bowls, and paintings.

VOCABULARY

[418] auspicious བཀྲ་ཤིས་པའི། 吉祥的

[419] umbrella གདུགས། 伞

[420] victory banner རྒྱལ་མཚན། 胜利幢

[421] vase བུམ་པ། 花瓶

[422] lotus ཨ་ཏི་པདྨ། 莲花

[423] golden fish གསེར་ཉ། 金鱼

[424] endless knot དཔལ་བེའུ། 吉祥结

[425] conch དུང་དཀར། 海螺

[426] protection སྐྱོབ་སྐྱེད། 保护

QUESTIONS

auspicious: Is snow on the first day of the New Year auspicious? What things are auspicious?

conch: What color is a conch? Where do conches come from?

endless knot: What color is the endless knot? What does an endless knot look like?

golden fish: How many golden fish are in the Eight Auspicious Symbols?

lotus: Where do lotus plants grow?

umbrella: When do people use umbrellas?

vase: What does a vase look like?

victory banner: What does a victory banner look like?

disturb: When do you feel disturbed? Why?

Stamped Clay Buddha Images

ཚ་ཚ། 小泥佛像



What do you see in the picture?

TEXT

Tsa tsa are stamped[427] clay[428] Buddha images. Making them is an informal[429] religious practice. No ritual specialist is necessary. People mostly make them during winter because they have much free time. Community members gather at the *mani kang*. This is also where the *tsa tsa* are kept. They use metal molds[430] to press[431] images into red clay.

VOCABULARY

[427] stamp ཐམ་ཀ་སོགས་འདེབས་པ། 印章于

[428] clay འཇིམ་པ། འདམ། 泥土

[429] informal རྒྱུན་སྲོལ་མིན་པའི། ངེས་མེད་ཀྱི། 非正式的

[430] molds ཚྭ་པར། 模子

[431] press གནོན་པ། 压

QUESTIONS

clay: What color is clay? Where do people get clay?

informal: Are weddings formal or informal?

molds: What does a stamped clay Buddha image mold look like? What are molds made form?

press: If you press a window hard, what happens?

stamp: How do people stamp Buddha images? Can you please stamp this paper for me?

Giving Alms to Cure Illness

སྦྱིན་པ། 施舍



What do you see in the picture?

TEXT

Alms[432] are given when a family member is sick. Almsgiving[433] includes giving food to beggars[434], giving candy to children, and spreading *tsampa* on the ground for insects to eat. The family might[435] also scatter barley[436] on their roof for birds to eat. Tibetans believe giving alms to the poor and to animals cures[437] the sick person. Almsgiving also increases[438] merit.

VOCABULARY

[432] alms སྦྱིན་བའི་དངོས་པོ། 施舍物，救济品

[433] almsgiving སྦྱིན་པ། 施舍

[434] beggars སྐྱང་མོ་བ། སྡུང་པོ། 乞丐

[435] might ཚེག་བའི་དོན་ཏེ། May ཡི་འདས་ཚེག 表示可能(may 的过去式)

[436] barley ནས། 青稞

[437] cure ནད་བཙོས་ཐྲེད་པ། 治疗

[438] increase འཕེལ་བ། 增加

QUESTIONS

alms: Do you usually give alms to beggars?

almsgiving: Can almsgiving generate merit?

barley: Do people grow barley in your hometown?

beggars: Are there any beggars in your hometown?

cure: How do you cure a cold?

increase: How can you increase your English vocabulary?

might: What might you do tomorrow? Where might you go in summer?

Fasting

སྡོང་གནས་སྡུང་བ། 斋戒



What do you see in the picture?

TEXT

Fasting[439] is a Tibetan religious ritual. The procedure[440] and time of the ritual vary from place to place. A common date is on Buddha's birthday – the fifteenth day of the fourth lunar month. Participants fast for two or three days. They eat a little in the morning, and only drink tea or water throughout [441] the day. A religious teacher may give teachings.

VOCABULARY

[439] fasting སྡོང་གནས་སྲུང་བ། 斋戒

[440] procedure བཀྲུད་རིམ། 步骤

[441] throughout མཐོ་ནས་མཇུག་བར། 从头到尾

QUESTIONS

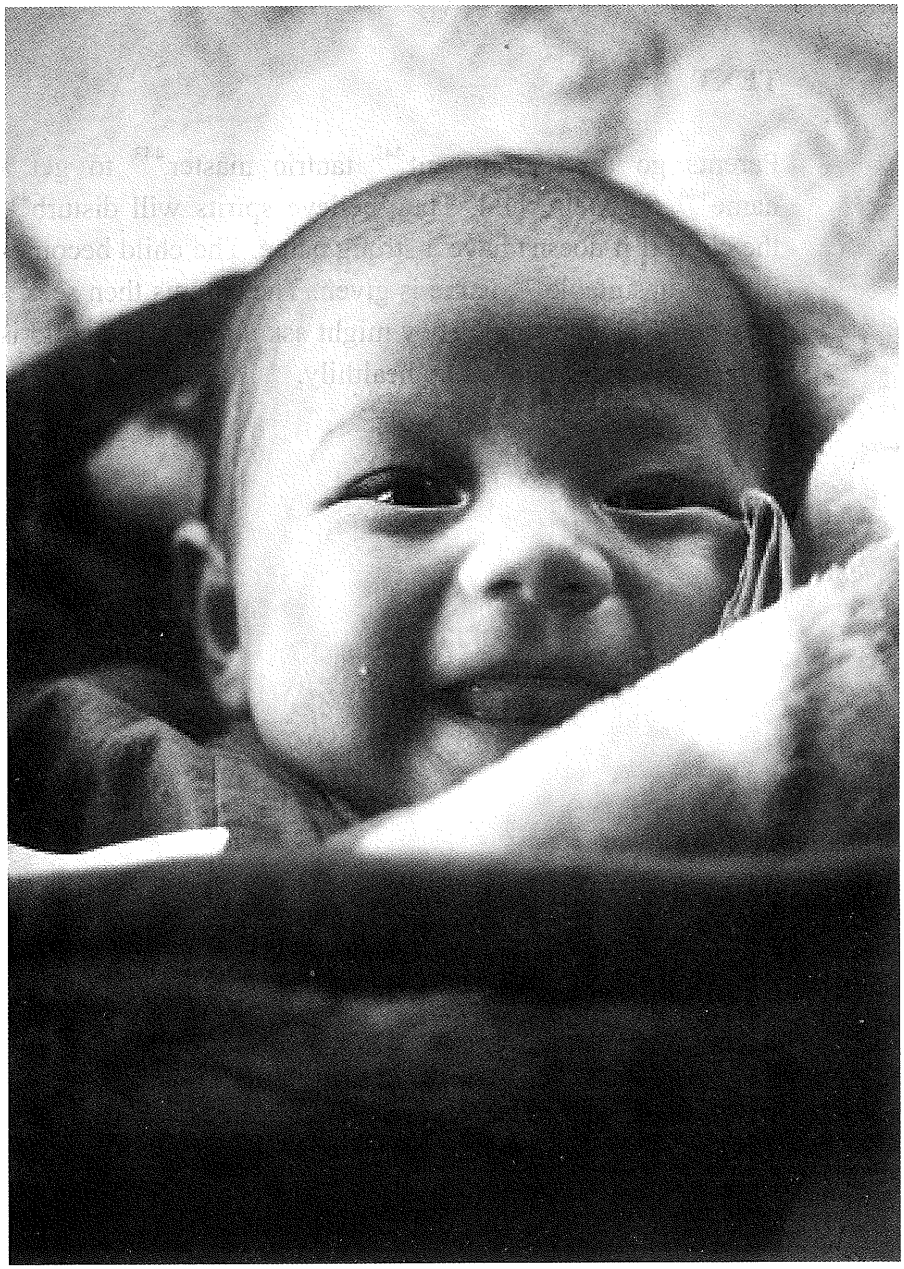
fasting: Do people hold fasting rituals in your village? Do young people join fasting or elders?

procedure: What is the procedure for fasting? What is the procedure for weddings in your hometown?

throughout: What do you do throughout the winter? What did you do throughout the day?

Naming

མིང་འདོགས་པ། 取名



What do you see in the picture?

TEXT

Parents go to a prominent[442] tantric master[443] to get a name[444] for their child. They believe spirits will disturb[445] the child if it doesn't have a strong name. The child becomes ill if an unsuitable[446] name is given. The parents then seek a new name for the child. They might ask a *lama*. The child is thus protected and grows up healthily.

VOCABULARY

[442] prominent འཕྲུང་ཐོན་པའི། 杰出的

[443] tantric master སྔགས་པ། 密宗大师本本子（青海方言）

[444] name མིང་། 名字

[445] disturb བར་ཆད་གཏོང་བ། 妨碍

[446] unsuitable མི་འཚམས་པའི། 不适合的

QUESTIONS

name: What's your name?

newborn: What do people do for newborns in your hometown?

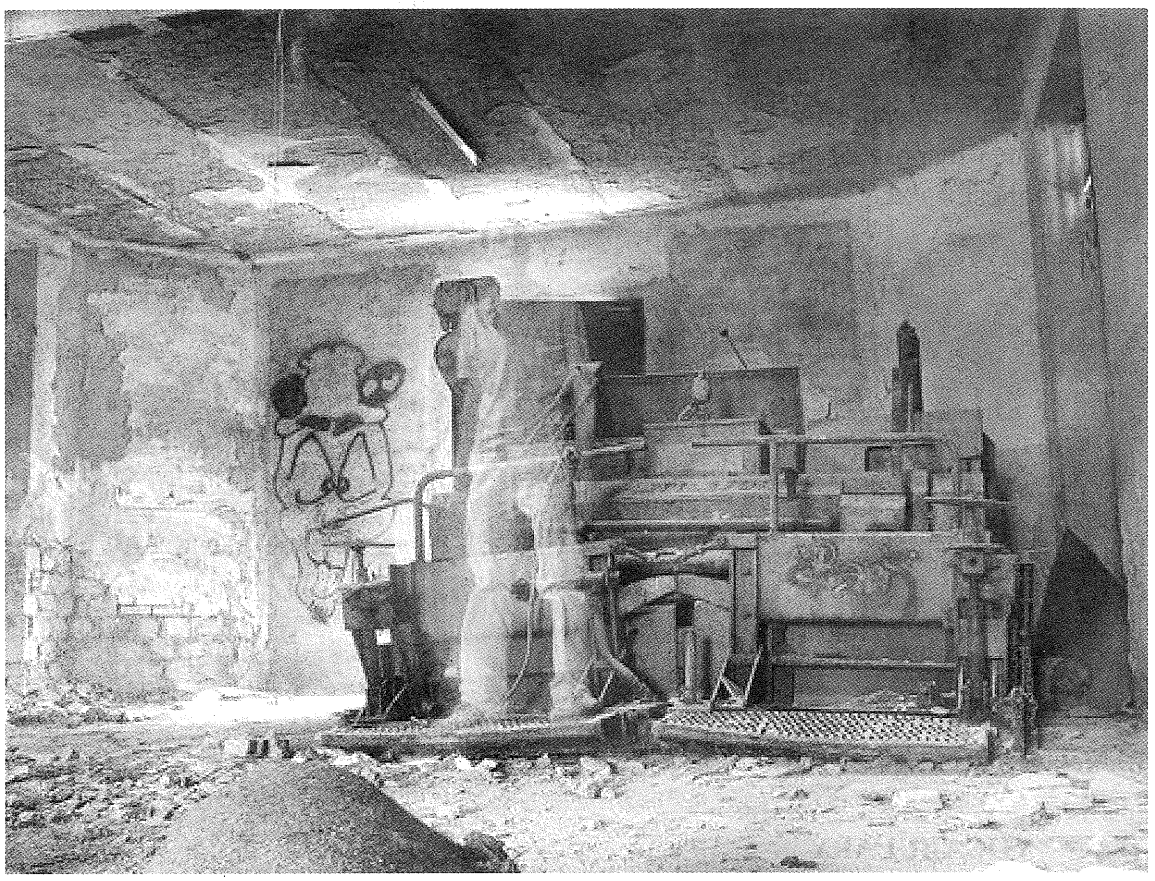
prominent: Who is the most prominent teacher in your school?

tantric master: What does a tantric master look like?

unsuitable: What do people if they choose an unsuitable name? What does a baby do if its name is unsuitable?

Exorcising Ghosts

འདྲེ་བདུལ་བ། 驱邪



What do you see in the picture?

TEXT

If a family member gets sick or dies in an accident[447], the family visits a diviner and asks why this happened. The family may need to exorcise[448] a ghost. There are a variety[449] of rituals to achieve this. Monks often make a small *tsampa* effigy[450]. They chant for one or two days and then dispose of the effigy. This is thought to exorcise the ghost.

VOCABULARY

[447] accident ཚག་རྐྱེན། 事故

[448] exorcise འདྲེ་འདྲལ་བ། 驱魔

[449] variety རྣམ་མང་རང་བཞིན། 多样化

[450] effigy གཟུགས་བརྙན། 肖像，模拟像

QUESTIONS

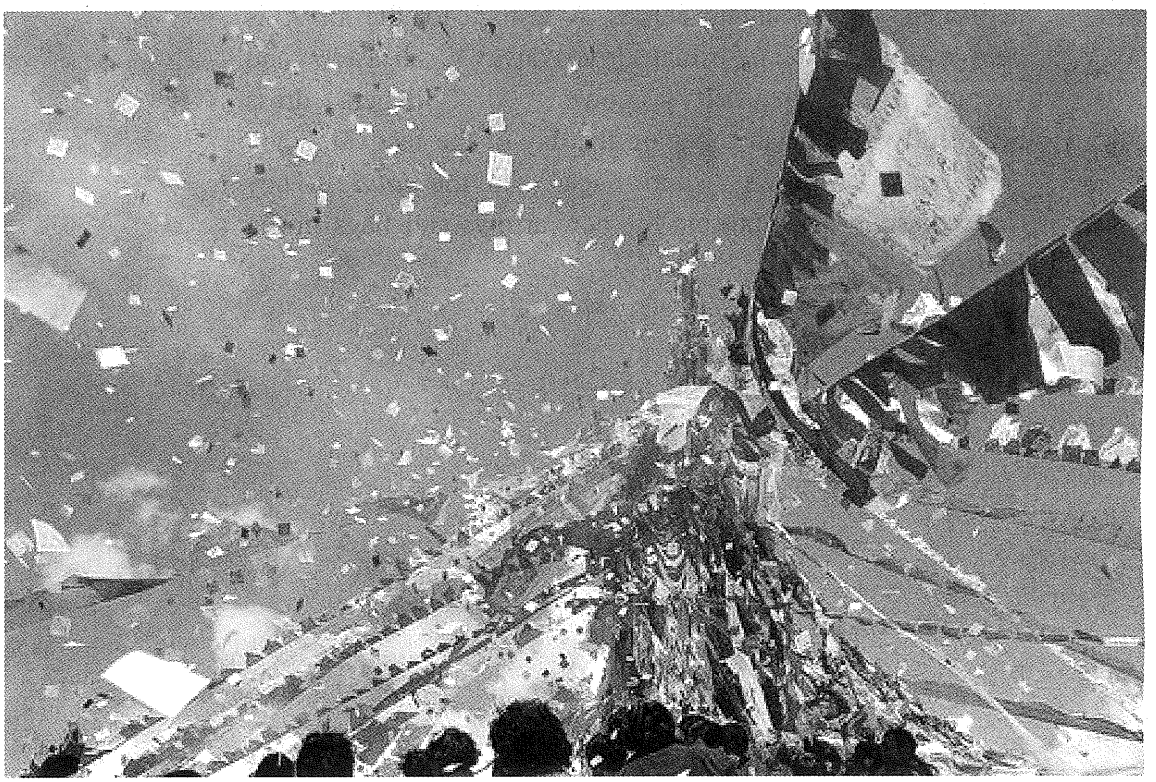
accident: Have you ever been in an accident?

effigy: What kinds of effigy have you seen in your hometown? What do people do with them?

exorcise: Do you know how to exorcise ghosts?

variety: Do people make a variety of breads in your hometown? Do people make a variety of noodles in your hometown?

The *Labtse* Festival ལབ་རྩེ། 沃堡



What do you see in the picture?

TEXT

Labtse [451] are often high on mountains. *Labtse* are dedicated[452] to mountain deities. A festival for the *labtse* is held every year. The ritual drives away[453] disasters and strengthens [454] the deity's power. All villagers dress beautifully in Tibetan robes on the day of the festival. They carry giant[455] arrows[456] and flags[457] to the *labtse*. They renew the *labtse* by putting the new arrows and flags in the *labtse*.

VOCABULARY

[451] *labtse* ལབ་རྩེ། 沃堡

[452] dedicate མཆོད་འབུལ། 供奉

[453] drive away གར་བསྐྱོད་པ། 驱除，赶走

[454] strengthen རྒྱས་ཤུགས་ཆེ་བ་གཏོང་བ། 加强，强化

[455] giant ཏ་ཚང་ཆེ་བའི། 巨大的

[456] arrow མདའ། 箭，箭头

[457] flag དར། 旗

QUESTIONS

arrow: Are the arrows in labtse big or small?

dedicate: What are labtse dedicated to?

drive away: How can people drive away ghosts?

flag: What color is China's flag?

giant: Is a giant big or small?

labtse festival: Have you ever been to a labtse festival?

strengthen: What foods should you eat to strengthen your body?

Medicinal Water on the 5th Morning of the 5th Lunar Month ཟླ་བའི་ཕྱོགས། 五月初五



What is she doing?

TEXT

Many Tibetans eat green vegetables on the fifth day of the fifth lunar month. They eat steamed dumplings[458] containing green vegetables. Tibetans go to rivers near the village to drink and bathe[459] very early that morning[460]. It is usually very cold. People believe that the morning water is medicinal[461]. However, people do not drink or bathe in the river that afternoon[462]. They think the afternoon's water is poisonous[463].

VOCABULARY

[458] steamed dumplings ནང་ས་ཚོད། 蒸饺子

[459] bathe ལུས་བཀྲུ་བ། ཁྲུས་ཁྱེད་པ། 洗澡

[460] morning ཞོགས། 上午

[461] medicine སྨན། 药

[462] afternoon ཕྱི་དྲོ། 下午

[463] poisonous དུག་ཅན། 有毒的，有害的

QUESTIONS

afternoon: What are you doing this afternoon? What time does afternoon begin?

bathe: Where do you bathe? How often do you bathe?

medicine: When do you take medicine?

morning: What did you do this morning? What will you do tomorrow morning?

poisonous: What foods are poisonous? What happens if you eat poisonous foods?

steamed dumplings: Do you like to eat steamed dumplings? Do you know how to make steamed dumplings?

Monlam སྨོན་ལམ། 祝福



What do you see in the picture?

TEXT

Monlam means 'praying'. Villagers gather to pray for a better life[464] during the Monlam festival. Young and old people wear their best Tibetan robes and most expensive[465] jewelry. They sing traditional songs and dance together. Each household contributes[466] delicious[467] food. The Monlam festival honors and celebrates famous religious figures. For example, in Jantsa County people gather in the *mani kang* and chant *mani* to commemorate[468] Je Tsong khapa, the founder[469] of Gelug Buddhism.

VOCABULARY

[464] life འཚོ་བ། 生活

[465] expensive གོང་ཆེན། 昂贵的

[466] contribute ཞལ་འདེབས་སྐུལ་བ། 奉献

[467] delicious ཞིམ་པོ། 美味的

[468] commemorate དྲན་གསོ་བྱེད་པ། 纪念

[469] founder གསར་གཏོད་མཁན། 创建者

QUESTIONS

commemorate: What does Monlam commemorate?

contribute: What do villagers contribute to Monlam?

delicious: What is the most delicious food?

expensive: Do you own any expensive clothes?

founder: Who is the founder of Gelug Buddhism? Who is the founder of your village?

life: What kinds of life do you admire most? Why?

Butter Flower ཉེ་ཏ་མཚོང་མཛལ། 酥油花



What do you see in the picture?

TEXT

Butter flowers are a significant Tibetan art form[470] found in Kumbum Monastery and other monasteries. Kumbum monks display the butter flowers they made on the fifteenth day of the first lunar month. Butter flowers are made from butter colored with powdered[471] dye[472]. They are only made in winter. While making the flowers, monks use cold water on their hands. This prevents[473] their hands from melting the butter.

VOCABULARY

[470] art form སྒྱུ་རྩལ་གྱི་བཟོ་ཐྲི། 艺术风格

[471] powdered ཇུར་མར་བཏུང་བའི། 粉状的

[472] dye ཚོས་རྒྱག་པ། 染色

[473] prevent སྔོན་འགོག་བྱེད་པ། 预防

QUESTIONS

art form: Can you name some traditional art forms? What is your favorite Tibetan art form?

dye: Do you want to dye your hair? What colors can people dye butter?

powdered: How do people make powered stone? Do you ever take powdered medicine?

prevent: How do you prevent illness?

Sky Burial

བྱུར་ 天葬



What do you see in the picture?

TEXT

Sky burial is widely practiced[474] on the Tibetan Plateau. A corpse[475] is given to birds to eat. It usually happens on a mountain. A religious specialist[476] is invited to conduct[477] this ritual. The religious specialist chops[478] the corpse into small pieces, which are then fed to vultures[479]. *Tsampa* is mixed with the flesh so it is tastier for the birds. Monks are invited to chant. They sit nearby while the corpse is offered.

VOCABULARY

[474] widely practice ཡོད་ཚད་ཆེ་ལྟར་བྱེད་པ། 广泛流行

[475] corpse བཙན་ས། 尸体

[476] specialist ཆེད་མཁས་པ། 专家

[477] conduct བཀོད་འདོམ་བྱེད་པ། 安排

[478] chop གཏུབ་པ། 剁碎

[479] vulture རྒྱ་རྨོད། 秃鹫

QUESTIONS

chop: What do you use to chop meat?

conduct: How do people conduct sky burials? Do people conduct sky burials in your hometown?

corpse: Have you ever seen a corpse?

practice: What are some customs practiced in your hometown?

specialist: Are there any religious specialists in your village?

vulture: How big is a vulture? What does a vulture look like?

Burning Juniper Leaves

ཕྱག་པ་བདུག་པ། 熏柏树叶



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans believe juniper[480] trees are sacred[481] because they grow in holy places. Junipers are called 'trees of gods'. Tibetans say that burning juniper purifies polluted[482] things. They also say that burning juniper clears a person's mind. In some places, people ask *lama* or monks to chant over juniper needles to bless them. Tibetans burn juniper to purify[483] bowls that they use to offer monks food and drink. Tibetans also purify blankets with juniper smoke[484].

VOCABULARY

[480] juniper ཤུག་སྡོང་། 柏树

[481] sacred ཟིན་ཆབས་ཅན། 神圣的

[482] polluted ཚལ་ངན་གྱིས་བསྣད་པ། 被污染的

[483] purify ཉུང་སྒྲུན་སེལ་བ། 使洁净

[484] smoke དུ་བ། 烟

QUESTIONS

juniper: Have you ever burned juniper leaves? What does a juniper tree look like?

polluted: Is your hometown polluted? Are big cities polluted?

purify: How can you purify polluted things?

smoke: Do you smoke? Can smoke purify things?

sacred: What are some sacred places near your hometown?

Prayer Wheels མ་ཉི་འཁོར་ལོ། 经筒



What do you see in the picture?

TEXT

You will see people turning prayer wheels[485] at every Tibetan monastery. Prayer wheels are usually wood[486] or copper[487] but sometimes they are leather[488]. Scriptures are packed[489] inside the prayer wheel. Tibetans also spin hand prayer wheels at home. Small streams turn water wheels. Large prayer wheels may need several people to turn them. People turn prayer wheels in order to accumulate[490] merit[491]. They believe that their next life will be better because of accumulating merit.

VOCABULARY

[485] prayer wheel མ་ཉི་འཁོར་ལོ། 经筒

[486] wood ཤིང་། 木头

[487] copper ཟངས། 铜

[488] leather མཁེད་ཀ།皮革

[489] pack ཐུམ་སྒྲིག་པ། 包裹

[490] accumulate གསོག་པ། 积累

[491] merit དགེ་བ། 功劳

QUESTIONS

accumulate: How do people accumulate merit?

copper: What things are made of copper?

leather: Do you have any leather shoes? Do you have a leather jacket?

merit: Can people accumulate merit because of good actions?

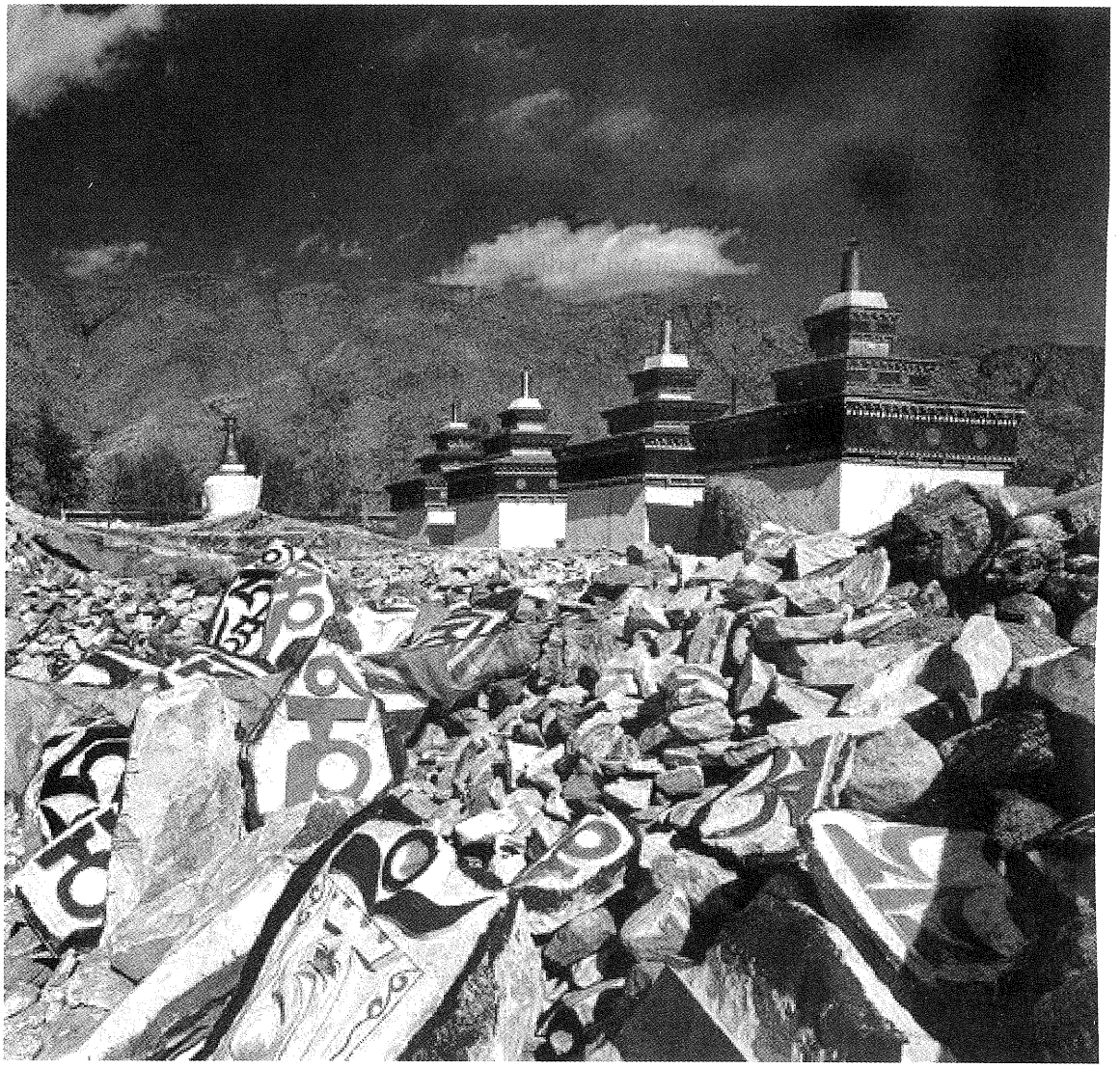
pack: What did you pack when you came to school?

prayer wheel: What are some different types of prayer wheel?

wooden: Is your house wooden?

Mani Stones

མ་ཉི་ཙ་འཐུམ། 嘛尼石



What do you see in the picture?

TEXT

Mantras[492] are carved on *mani* stones[493]. The most common mantra is the mantra of Avalokiteshvara[494], the Buddha of Compassion[495]. *Mani* stones are found all over the Tibetan Plateau[496], usually at mountaintops, the sources[497] of rivers, springs, beside paths, and around villages. If there are many *mani* stones in one place, this place is called a *mani* pile. Tibetan pilgrims circumambulate[498] *mani* piles. One well-known *mani* pile is in Sengzi Village in Yushu Tibetan Autonomous Prefecture.

VOCABULARY

[492] mantra སྔགས། 梵语

[493] *mani* stone མ་ཎི་རྡོ་འབྲི། 嘛尼石

[494] Avalokiteshvara འཕགས་པ་སྤྱན་ར་ས་གཟིགས། 观世音菩萨

[495] compassion སྙིང་རྗེ། 怜悯, 同情

[496] Tibetan Plateau མངོ་དབུས་མཐོ་སྒང་། 青藏高原

[497] source འཇུག་ལྟང་ས། 来源

[498] circumambulate སྐོར་བ་ཕྱིད་པ། 转经

QUESTIONS

Avalokiteshvara: Do you know the mantra of Avalokiteshvara? Can you recognize Avalokiteshvara in a temple?

circumambulate: Where do people circumambulate in your village? Why do people circumambulate?

compassion: What can we do to show compassion?

mani stone: What is written on a mani stone?

mantra: Do you know any mantras? When do people recite mantras?

pilgrim: Where do pilgrims go?

source: Where is the source of the Yellow River?

Tibetan Plateau: Do you live on the Tibetan Plateau? Is the Tibetan Plateau warm in summer?

Water Burial

ཆུ་དུར། 水葬



What do you see in the picture?

TEXT

Tibetans have several different ways to dispose[499] of corpses. Water burials take place on auspicious days chosen by a *lama*. The family of the deceased invites ten to fourteen monks to chant scriptures for at least[500] a week. Relatives gather to help cook food. After the chanting is completed, villagers carry[501] the body to a clean river. The body is thrown in the water and fish eat it. This is one reason many Tibetans do not eat fish.

VOCABULARY

[499] dispose ཤྲིད་འཇོག་ཞེད་སྣང་། 布置

[500] at least མ་མཐའ་ཡང་། 最起码

[501] carry སྐྱེལ་བ། 搬运

QUESTIONS

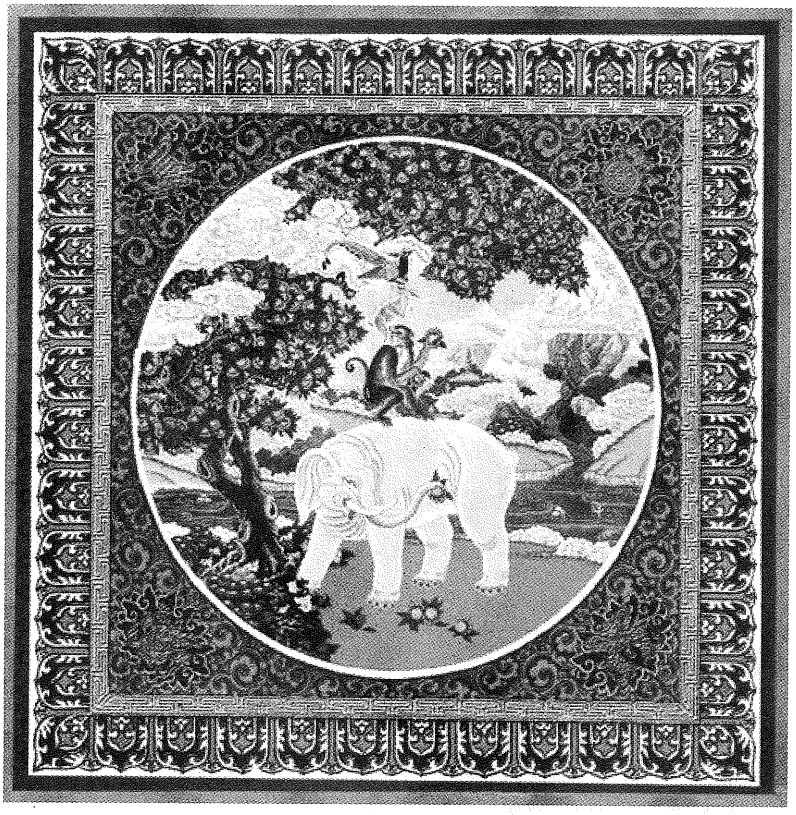
carry: Can you carry a heavy load? Have you seen a yak carry a load?

dispose: How do people dispose of corpses in your hometown?

at least: At least how many new words can you memorize in one day?

The Four Harmonious Brothers

མཐུན་པ་སྤུན་བཞི། 和睦四兄弟



What do you see in the picture? What are they doing?

TEXT

The four harmonious brothers are the elephant, monkey, rabbit, and bird. They symbolize harmony[502], respect[503], and cooperation[504]. Once, they all stood[505] in front of a big tree. There was fruit on the tree. However[506], none of the four brothers could reach[507] the fruit by himself. The four harmonious brothers cooperated to get the fruit. The elephant stood on the ground. The monkey stood on the elephant. The rabbit stood on the monkey. The bird stood on the rabbit. In this way[508], they reached the fruit.

VOCABULARY

[502] harmony འཐུན་མོང་སཔྱན། 和睦

[503] respect གུས་བཀུར། 尊敬

[504] cooperation མཉམ་འབྲེལ། 合作

[505] stood ཡར་ལངས་པ། 站 (stand 的过去式)

[506] however གང་ཕྱར་ཡང་། 可是,不管怎样

[507] reach སྐྱེད་པ། འབྱོར་བ། 伸手, 达到

[508] in this way འདི་ཕྱར། 就这样

QUESTIONS

cooperation: Cooperation is useful, isn't it?

harmony: Can all people live in harmony?

however: Do you like it here? (Yes, I do. However...)

in this way: How did the four brothers reach the fruit? (They... In this way, they reached the fruit).

reach: How can I reach your home? I can't reach the tea, can you pour it for me?

respect: Who do you respect? Why?

stood: Where did you stand yesterday? (Yesterday, I stood...)

Dealing with Corpses རུལ་བས། 收尸



What do you see in the picture?

TEXT

Dealing with[509] corpses is a Tibetan religious activity. Tibetans believe in the existence[510] of a soul[511]. They therefore do many things to guide[512] a dead person's soul to the next life. Lamas are invited to chant instructional[513] scriptures. Relatives take turns protecting the corpse from cats. If a cat touches the corpse, it becomes a zombie[514]. Villagers also gather around a corpse to chant. The village leader describes[515] to the corpse the offerings that have been made. A comfortable[516] next life is thus ensured for the dead person.

VOCABULARY

[509] deal with གཏོང་གཏད་པ། 应付

[510] existence གནས་པ། 存在

[511] soul རྣམ་ཤེས། 灵魂

[512] guide མཐུན་སྟོན་ཟེད་པ། 指导

[513] instructional ལམ་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི། 引导的

[514] zombie རོ་ལངས། 僵尸

[515] describe གསལ་བཤད། 叙述

[516] comfortable སྐྱིད་པའི། 舒适的

QUESTIONS

comfortable: Is your family home comfortable?

deal with: How do people deal with corpses in your hometown? How do you deal with misfortune?

describe: Can you describe what your hometown looks like?

existence: Do you believe in the existence of zombies? Do you believe in the existence of ghosts?

guide: Can you guide me to your home? Can you guide me to a restaurant?

instructional: Is this an instructional book?

soul: Do livestock have souls? How many souls do people have?

zombie: What is a zombie? Have you ever heard a story about a zombie?

Religious Dances འཆམ། 宗教舞



What do you see in the picture?

TEXT

Cham is a religious dance[517]. All the sects[518] of Tibetan Buddhism do it. Tibetans think *cham* is an indigenous[519] tradition. Monks wear deity masks[520] during *cham*. The dance is always held in a monastery or temple courtyard. Dancers appear in pairs or in groups of a dozen[521] or more. The dancers hold religious implements[522]. In the middle of the performance, skull[523] mask dancers bring a *nyawo* to the courtyard. A *nyawo* is a dough effigy that embodies evil. The *nyawo* is cut into pieces and burned at the ritual's end.

VOCABULARY

[517] religious dance འཆམ། 宗教舞

[518] sect གྲྭ་མཐའ། 教派

[519] indigenous ས་སྐྱེས་རྫོགས་ཀྱི། 本地的

[520] mask གདོང་འབག 面具

[521] dozen བཅུ་གཉིས་ཀྱི་ལ་ཆ་ཞེར་བ་དང་འདྲེ། 十二个

[522] implements ཡོ་བྱད། 工具

[523] skull ཐོད་པར་ཤའོ་ཡི་རུས་ལེ། 头颅骨

QUESTIONS

dozen: How much does a dozen eggs cost?

implements: What implements do monks use in rituals?

indigenous: What is the indigenous language of your hometown?

mask: Are there many masks in the cham?

religious dance: Have you ever seen a religious dance?

sect: What is the main sect in your hometown?

skull: What color is a skull?

Calling Back the Soul བླ་འགྱུག་སྐ། 招魂



What are they doing?

TEXT

Many Tibetans believe that all things have a soul that never dies. The soul transfers[524] from one body to another. It leaves the body when someone is frightened. The person then looses their self-control. They feel dizzy, nauseous[525], weak, and sleepy. A soul calling ritual is held to save the person's life. The person's close female relatives often call the soul. This might be the mother or sisters. They call the person's name and say such things as, "Come back! Why have you hastily[526] left home to wander alone! Come back!" If the soul does not return after the initial[527] treatment[528], such holy[529] people as tantric masters, monks, or *lamas* are invited to call back the soul.

VOCABULARY

[524] transfer གཏན་སྤྲོད་བ། 转移

[525] nauseous སྨུག་རྒྱ་བ། 恶心的

[526] hastily ཟེལ་འཚུབ་གྱི་ངང་ནས། 匆忙地

[527] initial དང་པོའི། 最初的

[528] treatment བཅོས་ཐབས། 疗法

[529] holy དམ་པ། 神圣的

QUESTIONS

hastily: Should you study new words hastily?

holy: What kind of people are holy? What places are holy?

initial: How is the weather in the initial part of summer?

nauseous: Did you ever feel nauseous? When do you feel nauseous?

transfer: Did you transfer the money to me?

treatment: What is the treatment for a lost soul?

APPENDIX ONE:
ALPHABETICAL VOCABULARY LIST

A

apply བསྒོ་བའམ་སྦྱོགས་པ། 涂，应用

accident ཚག་སྐྱེ། 事故

accumulate གསོག་པ། 积累

acrobatics འཕྲུལ་སྟོན། 杂技

address འབོད་རྒྱུ། 称呼

admirer ཡིད་སྨོན་རྩིད་མཁན། 赞赏者，爱慕者

adult དར་མ། 成年人

advice བསྒོ་ཐྱི། 建议

affection མཛའ་སེམས། 喜爱之情

afternoon ཉིན་རྗེ། 下午

aggressively ངན་སྟོབས་ཀྱིས། 挑衅地

agility རྒྱུད་རྒྱལ་མཉེན་རྒྱལ། 敏捷

allow རྩང་བ། 允许

alms སྦྱིན་པའི་དངོས་པོ། 施舍物，救济品

almsgiving སྦྱིན་པ། 施舍

alone ཁེར་གྱང་། 独自

also དེ་བཞིན། སྔུད་པའི་ཚོག་ཐུང་ཡང་འང་གསུམ་དང་འདྲ། 并且

altitude ཤྲིན་མཚོའི་ངོས་ལས་བཟེལ་བའི། མཐོ་ཚད། 海拔

Amdo ཨ་མདོ། 安多

amulet སྲུང་འཁོར། 护身符

ancient གནའ་རབས། 古老的

angry ཁོང་ཐུག་ལང་བའི། 愤怒的，生气的

another གཞན་པ། 另一个

any གང་རུང་། 任何一个

appointment ཐོག་དན། 预约

apron ལང་གདན། ལང་ཁེབ། 围裙

architectural བཟོ་བཀོད་སྒྲུ་རྩལ་གྱི། 建筑上的

around ལས་ཆེར། ཉེ་འཛིམ་དུ། ཡས་མས་ཙམ། 在周围，大约

arrange བཀོད་སྒྲིག་ཇེད་པ། 安排

arrow མདའ། 箭，箭头

art form སྒྲུ་རྩལ་གྱི་བཟོ་ཐྲི། 艺术风格

at least མ་མཐའ་ཡང་། 最起码

attention མཉམ་འཛོག 注意，专心

auspicious བཀྲ་ཤིས་བའི། 吉祥的

Avalokiteshvara འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས། 观世音菩萨

B

back and forth ཡན་ཚུན་ཡར་དུ། 相互之间的

bake རྐབ་པ། 烤

bamboo sifter སྒྲུག་མའི་ཚགས། 竹筛

banquet སྐྱེས་རྟེ། 宴会

barley ནས། 青稞

basin ཀ་དོ་ར། 盆

bathe ལུས་བཀྲུ་བ། ཁྲུས་ཇེད་པ། 洗澡

bean flour སྦན་ཐྱེ། 豆面

because of རྒྱུ་མཚན་དེའི་དབང་གིས། 因为，由于

become ill ན་བ། 生病

beef ཕྱམ་ཤ 牛肉

beggars སྐྱང་མོ་བ། སྐྱང་པོ། 乞丐

begging སྐྱང་མོ་ཇེད་པ། 乞丐

behave ཁ་སྐྱོད་ཀྱི་རྣམ་པ་སྟོན་པ། 行为表现

believe ཡིད་ཆེས་པ། 相信

best ཆེས་བཟང་བའི། 最好的

birth སྐྱེས་པ། 出生
bite སོ་འདེབས་པ། 咬
blame འཁང་རུ་ཁྱེད་པ་སྐྱོན་བརྗོད་པ། 责怪，怪罪
bless རབ་གནས་གནང་བ། 恩赐
blind ཧ་ར། 失明的
blink མིག་རྒྱང་ཐེམ་ཐེམ་ཁྱེད་པ། 眨双眼
boiled ཚོལ་བའི། 烧开的
brandish གཡུག་གཡུག་ཁྱེད་པ། 挥舞
brave དཔའ་ངར་ཆེ་བ། 英勇的
breakfast ནང་མ།早餐
bride བག་མ། 新娘
briefly ཡུན་རྒྱང་ཞིག་ལ། 短暂地
bring ཁྱེར་ཡོང་བ། 带来，拿来
brutal གདུག་རྩུབ་ཅན་གྱི། 残忍的
Buddhist ནང་བསྟན་རྗེས་འཇུག་པ། 佛教徒

C

care དོ་སྣང་། 关心
careful གཟབ་ནན་གྱི། 小心的，注意的
carry སྐྱེལ་བ། 搬运
cause འཐུང་བ། 引起
cauterize མེ་རེལ་རྒྱག་པ། 火疗
celebrate རྟེན་འབྲེལ་ཞུ་བ། 庆祝
chant ཚོས་འདོན་པ། 念经
chat སྐྱེ་མོལ་ཁྱེད་པ། 聊天
cheat མགོ་སྐོར་བ། གཡོ་རྫས་ཁྱེད་པ། 说谎,欺骗
cheek མཁྲུར་ཚོས། 脸蛋
chop གཆུབ་པ། 剁碎
chunk རྡོག་ཁ་དུམ་བུ། 大块
circle dance སྐོར་རྩེ། 锅庄舞
circular སྐོར་སྐོར་ཅན། 圆形的，环形的
circumambulate སྐོར་བ་ཁྱེད་པ། 转经
clay འཇིམ་པ། འདམ། 泥土
clean གཙང་མ། གཙང་མར་བཟོ་བ། 清洁，清理
comfortable སྐྱིད་ཐང་། 舒适的
commemorate དྲན་གསོ་ཁྱེད་པ། 纪念
common སྤྱིར་བཏང་། 常见的，一般的
communicate འཛེལ་འདྲིས། 交流
compassion སྙིང་རྗེ། 怜悯，同情
competition འཕྲན་བསྡུར། 比赛
conch དུང་དཀར། 海螺
conduct བགོད་འདོམ་ཁྱེད་པ། 安排
conquer དབང་དུ་བསྡུ་བ། 占领
consequences མཇུག་འབྲས། 后果
consider བསམ་གཞིག་གནང་བ། མཚོང་ཚེན་ཁྱེད་པ། 考虑
constantly རྒྱུན་ཆད་མེད་པར། 不断地
contain རྒྱང་བ། 包含，容纳
contribute ཞལ་འདེབས་ཕུལ་བ།奉献
controversial རྩོད་གཞིན་ཐུབ་པའི། 有争议的
cooperation མཉམ་འབྲེལ། 合作
copper ཟངས། 铜
coral ཕྱུ་ཟི། 珊瑚
corpse རེམ་པོ། 尸体
county རྫོང་། 县
couple བཟའ་རྨི། 一对
courtyard ཁྱིམ་གྱི་སྒྲལ་ར། 庭院
cross-legged སྐྱིལ་ཀྲུང་། 蹒坐
cure ནད་བཙོས་ཁྱེད་པ། 治疗
curse དམོད་པ་བོར། 诅咒
cursive འཕྲུག་ཟིས། 草写的
custom ཕུལ་སྲོལ། 习俗
customarily གོམས་སྲོལ་གྱི་དབང་གིས། 习惯地

D

dangerous ཉེན་ཁ་ཆེ་བ། 危险的，不安全的

dawn ཚེར་རངས། 黎明

deal with གཏོང་གཏད་པ། 应付

decision ཐག་གཅོད། 决定

decorate མཛེས་རྒྱན་རྫོགས་པ། 装饰

dedicate མཆོད་འབུལ། 供奉

deep-fry སྐྱམ་སྲེག 油炸

deeply གཏིང་ཟབ་པས། 深深地

defecate སྐྱག་པ་གཏོང་བ། བཤང་བ་ངོར་བ། 大便，排粪

defend སྐྱོང་སྐྱབས་ཉེད་པ། 保卫

deliberately བསམ་བཞིན་དུ། 故意地

delicious ཞིམ་པོ། 美味的

depart ཁ་ཐལ་བ། 离开

describe གསལ་བཤད། 叙述

dew ཉེ་པ། 露水

dialect ཁ་སྐད། 方言

dig བརྐོ་བ། 挖

dinner རྒྱབ་ཚ། དགོང་ཨ། 晚餐

dirty བཙོག་པ། 肮脏的

disagreement རྩོད་ཁ་མི་མཐུན་པ། 分歧，意见不合

disapproval ཆོག་མཆན་མ་གནང་བའི། 不赞成

disaster གཙོན་འཆོ། 灾难

discard འདོར་བ། 抛弃

disease ནད། ན་ཚ། 疾病

display འཕྲིམས་སྟོན་ཉེད་པ། 展示，展览

displeasure མི་དགའ་བ། 不高兴

dispose ཇུར་འཇགས་ཀྱི་ཉེད་སྒྲིགས། 布置

disrespectful གྱས་པ་མེད་པའི། 无礼的

disturb བར་ཆད་གཏོང་བ། 妨碍

divide བགོ་བ། ཚ་བགོས་རྒྱག་པ། 划分

diviner མོ་བ། 占卜者

donor ཕལ་འདེབས་འབུལ་མཁན། 捐赠者

dough ཟུ་རྡེས་མ། བག་ཟེ། 面团

downstream རྒྱ་གཤུང་། 在下游

dozen བཅུ་གཉིས་/གཉིས་ལ་ཚ་ཅེར་བ་དང་འདྲེ། 十二个

drive away ཁར་བསྐྲད་པ། 驱除，赶走

during སྐབས་སུ། 在…期间

dusk ཉ་སྐོད། 傍晚

dye ཚོས་རྒྱག་པ། 染色

E

effigy གཟུགས་བརྙན། 肖像，模拟像

elder རྒན་པ། 长辈，长者

elope རྒོས་སྒོམ། 私奔

embarrassment ངོས་མེད། ངོ་ཚ། 尴尬

empty-handed ལག་སྟོང་། 空手

endless knot དཔལ་བེའུ། 吉祥结

enlarge རྒྱ་ཅེ་ཆེར་གཏོང་བ། 扩大

ensure ལག་ཅོག་ཉེད་པ། 担保

especially ཁྱད་པར་དུ། 尤其是

eventually མཐའ་མར། 终于

exile ཡུལ་སྒྲོལ་གནས། 流亡地

exist གནས་པ། 存在

existence གནས་པ། 存在

exorcise འདྲེ་འདུལ་བ། 驱魔

expel བཙན་འཁྲང་གཏོང་བ། ཕྱིར་སྐྲོད་པ། 驱逐，赶走

expensive གོང་ཆེན། 昂贵的

expose ཕྱིར་མངོན་པ། 暴露

express མཚོན་པ། བརྡ་སྟོན་པ། 表达

expression རྣམ་འགྱུར། 表情

eyebrow སྤྲིན་མ། 眉毛

F

family member ཁྱིམ་མི། 家庭成员
family ཁྱིམ་ཚང་། 家
famous སྐྱེ་གཤགས་ཅན། 有名的
far away ཐག་རིང་པོ། 遥远
fasting སྨུང་གནས་སྡུང་བ། 斋戒
feelings ཚོར་བ། 感受
festival དུས་ཆེན། 节日
finest ཆེས་བཟང་བའི། 最好的
fish ཉ། 鱼
fist ལག་རྒྱུས། 拳头
flag དར། 旗
flat ལེབ་མོ། རྩོལ་མཉམ་པའི། 平的
folk song དམངས་གླུ། 民歌
forcefully བཙན་དྲག་གིས། 用力地
forgetfulness བརྗེད་སྐྱ་བ། 健忘
founder གསར་གཏོད་མཁན། 创建者
free time ཁོམ་དུས། 空闲时间
freeze དར་ཚགས་པ། 冻结
frequently ཡང་ཡང་། 频繁地
fresh གསར་བ། 新鲜
frog སྐྱལ་བ། 青蛙
full ཚ་བ་ཆུགས་པ། 饱

G

garbage གང་སྤྱིགས། 垃圾
gather མཉམ་དུ་འཛོམས་པ། 聚集
Gesar epic གེ་སར་གྱི་སྒྲུང་། 格萨尔王传
get to know ངོ་ཤེས་པ། 认识
giant ཉ་ཅང་ཆེ་བའི། 巨大的
gift ལེགས་སྐྱེས། 礼物
glance རྒྱང་ལ་མིག་གཅིག་བསྐུལ་བ། མིག་མངའ་འཕངས་པ། 一瞥，匆匆一看
golden fish གསེར་ཉ། 金鱼
gossip འཚལ་གཏམ། 闲话
grandparents སྤྱི་བོ་དང་རྒྱ་ཕུ/ཕ་མའི་ཕ་མེས། 爷爷奶奶
grass རྩ། 草
groom མགྲོན། 新郎
guest མཇོན་པོ། 客人
guide མཐུན་སྐྱེན་ཟེད་པ། 指导

H

hairdresser སྐྲ་སྒེའ་མཁན། 美发师
harm གནོད་འཚེ། 伤害
harmony འཕྲིག་མཐུན། 和睦
harness བགོ་ལས་སྒྲིད། 治理，利用
hastily རྩེལ་འཚུབ་ཀྱི་ངང་ནས། 匆忙地
healthy བདེ་ཐང་རེད། 健康的
heavy ལྗིད་མོ། 沉重的
hide ལྷེད་པ་སྐྱང་བ། 躲藏，隐瞒
holiday ཉིན་ཞེང་། གནང་བའི་ཉིན་མ།假期
holy དམ་པ། 神圣的
honored གུས་པར་བོལ་བའི། 尊贵的
honorifics ཞེ་རྩོག། 尊称，敬语
horse race རྟ་རྒྱག་འགྲན་སྡུར། 赛马
Host མཚོན་ཟེད་མཁན།东道主
house ཁང་པ། ཁྱིམ། 房子
Household དྲུང་ཁྱིམ། 户
however གང་ལྟར་ཡང་། 可是,不管怎样
hunt རི་དགས་རྩོན་པ། 打猎

I

image འཚར་གཟུགས། 图像

immediately སྐྱུར་དུ། 立刻
implements ཡོ་བྱད། 工具
impolite གྱས་པ་མེད་པའི། 无礼的
impossible དཔེ་མི་སྲིད་པ། 不可能的
improve ཡར་བསྒྱིད། ཡར་རྒྱས། 提高
in this way འདི་ལྟར། 就这样
incorrect རྡོར་བའི། 不正确的
increase འཕེལ་བ། 增加
indicate གོ་དོན་མཚོན་པའམ་སྟོན་པ། 指示，指出
indigenous ས་སྐྱེས་ཀྱི་སྐྱེས་ཀྱི། 本地的
informal རྒྱུན་སྤྱོད་མེན་པའི། དེས་མེད་ཀྱི།非正式的
ingredients སྐྱོར་ཚན། 配料
initial དང་པོའི་གི 最初的
injure རྣམ་སྐྱོན་གཏོང་བ། རྣམ་པ། 受伤，损害
instead ཚབ་ཏུ། 代替，顶替
instructional ལམ་སྟོན་རང་བཞིན་གྱི། 引导的
interest དགའ་སྤྱོད། 兴趣，爱好
interested in དཔེ་སྤྱོད་ལ་དགའ་བ་ཡོད་པ། 感兴趣
invite གདན་འབྱེན་ཞུ་བ། 邀请
involve ཞུགས་པ། འཚྲུད་པ། 参与，包含

J

jewels རྡོར་ཐུ། 宝石
judge དཔྱེ་འཇོད་ཟེར་བ། 评判
jujubes རྒུ་ཤུག ཙོ་ཝེལ་/ཙ་མདོ་ཁ་སྐདེ། 枣
juniper ཤུག་སྡོང་། 柏树
justice དང་བདེན། 公正，正义

K

katag ཁ་བཏགས། 哈达
keep རྒྱུན་སྐྱོང་བ། སྡུང་བ། 保持
Kham ཁམས་སྤྱོད། 康巴
kick རྐྱ་ཐོལ་རྐྱ་རེག་རྒྱག་པ། 踢
kind བསམ་པ་བཟང་པོ། 善良的
knead ཇེ་བ། 揉
knife སྤེ། 刀
knowledge ཤེན་ཏན། 知识

L

labtse ལབ་ཙེ། 沃堡
lame འཇེང་བ། 瘸的
leather མཁེད་ཀྱ།皮革
leave ཁ་བྱེས་པ། 离开
leftovers ཟས་ལྷག 剩饭
life འཚོ་བ། 生活
like དགའ་བ། 喜欢
liquor ཚང་དཀར། 白酒
little finger མཕྲུ་གཤུང་། 小指
livestock རྩྭ་ཕྱུག་ས། 牲畜
loads ཁུར་རྫ། 载重
loaf ལེབ་ཚ། 块
looks like བཤུས་ན་འདྲ་བ། 看起来像
lotus མེ་རྟག་པདྨ། 莲花
lunar month ཟླཁས་རྒྱུད། 农历
lunch གྲུང་ཐ། 午餐

M

mani stone མ་ཎི་རྫ་འབྲི་མ། 嘛尼石
mantra སྔགས། 梵语
marriage གཉེན་སྦྱིས། 婚礼
mask གདོང་འབག 面具
may དཔེར་སྲིད་པ། ཚུགས་པ། 也许，可以
mean རྟེན་སྟོན་པ། 意味，表示…的意思
medicine སྨན། 药
melt འཁྲུ་བ། 熔化

member ཚོགས་མི། 成员
mental སེམས་ཀྱི། 心理的，精神的
merit དགེ་བ། 功劳
messenger ཐ་ཀ། འཕྲིན་སྐྱེལ་བ། 信使，送信人
method ཐྲིད་ཐབས། 方法
might ཚོག་པའི་དོན་ཏེ། May ཡི་འདད་ཚོག 表示可能(may 的过去式)
misfortune བཀྲ་མི་ཤེས་པའི། 不幸
mix བསྲེས་པ། 搅合
mixture འདྲེས་མའམ་བསྲེས་མ། 混合物
molds ཚ་པར།模子
monastery དགོན་པ། 寺院
monk ཀྲ་བ། 和尚
more…than… མང་བ། 超过，多于
morning ཐུ་དྲོ། 上午
most མང་རོས། 大多数
motion གཡོ་འགྱུལ། 动作
must X if Y གལ་ཏེY་ཡིན་ན་…ངེས་པར་དུXཡིན་དགོས། 如果...是 Y...必须是 X
mutton ལུག་ཤ 羊肉
mythical ཁ་སྐྱོང་གི 神化的

N

name མིང་། 名字
narrow ཁ་ཞེང་ཆུང་བ། 狭窄的
natural disaster རང་བྱུང་གནོད་འཚེ། 自然灾害
nauseous སྐྱག་རྩི་བ། 恶心的
nearby ཉེ་འགོར། 附近
nearby ཉེ་སར། 附近，旁边
necklace མགུ་རྒྱན། 项链
nervous སེམས་འཚུབ་པ། 紧张
New Year's Eve གནམ་སྐྱོང་། གནམ་གང་། 新年前夕
nightmares རྨི་ལམ་ངན་པ་འཇིགས་སྐྲག་ཅན། 噩梦
no one གཅིག་ཀྱང་མེད་པའམ་མིན་པ། 没有人
nomad འཇོག་པ། 牧民
nonetheless གང་ཤར། 尽管如此
noon ཉིན་གུང་། 中午
nowadays དེང་སང་། 现今
nutritious བཟུང་ཟད་བའི། 有营养的

O

occasion དུས་བཅང་། དུས་སྐབས། 特殊场合
offend འཁང་རྩ་ཐེབ་པ། 冒犯
offer འབུལ་བ། 献
often རྒྱུན་དུ། 通常
opinion ཤུ་རྩལ། 看法
opponent དགྲ་ཡ། 对手
organize བསྒོ་སྒྲིག་ཐེབ་པ། 组织，安排
ornament རྒྱན་ཆ། 装饰品
overcome རྣམ་པར་རྒྱལ་བ། 战胜
overlord ས་བདག གཙོ་སྐྱོང་། 最高统治者
overnight ཞག་གང་རོར། 整夜

P

pack རྒྱམ་རྒྱག་པ། 包裹
palace ཕ་ཐང་། 宫殿
palm ལག་མཐིལ། 手掌
parents ཕ་མ། 父母
party སྤྲོ་ཚོགས། 宴会
pastoral འཇོག་ལས་ཀྱི། 畜牧的
pedestrian ལམ་འགྲོ་བ། 行人，步行的
perform འཁྲབ་སྟོན་ཐེབ་པ། 表演
pet གཅེས་ཤར་སོག་ཆགས། 宠物

physical ཕྱི་སྐྱེད་གཅི། 身体的

picnic སྤྱིག་གཅོང་། བར་རྒྱ་མཚོའི་ཁ་སྐདཀེ། 野外聚餐

pilgrim མཇལ་བ། 朝拜者

pills རིལ་བུ། 药丸

plait into... braids སྐྲ་སྒྲངས་ཚན། 褶叠的发辫

plateau མཐོ་སྒང་། 高原

pleased སྤྲུ་བ། ཡིད་ཚིམ་པ། 满意的，快乐的

poisonous དུག་ཅན། 有毒的，有害的

polluted རྩལ་ངན་བྱིས་བསྐྱང་པ། 被污染的

popular དར་ཁྱབ་ཆེ་བའི། 流行的

possessed ཁྱ་འདེ་གངོན་གསུམ་སོགས་ལུས་སུ་ཞུགས་པ། 附体

pot སྐང་། 锅

pour ཕྱག་པ། 倒，灌

powdered རྡེ་མར་བཏང་བའི། 粉状的

power ཤུས་མཐུ། དབང་ཕྱུགས།权力，势力

prayer beads ཕྲེང་བ། 念珠

prayer wheel མ་ཉི་འཁོར་ཡོ། 经筒

press གནོན་པ། 压

prevent སྔོན་འགོག་བྱེད་པ། 预防

previous སྔོན་མའི། སྔོན་ཚད་ཀྱི། 以前的

print དཔར་སྐྲན། 印刷

private ཞིར་ཕྱི། 私人的

procedure བཀྲོད་རིམ། 步骤

prominent འཕྲུང་དུ་ཐོན་པའི། 杰出的

prosperity རྒྱུ་རོར། 财产

prostrations ཕྱག་འཚལ་བ། 磕头

protection སྐྱང་སྐྱོབ། 保护

province ཞིང་ཆེན། 省

public སྤྱི་སྤྱོད་ཀྱི། 公共的

pull འཐེན་པ། 拉

punish ཚད་པ་གཏོང་བ། 惩罚

purify སྒྲུབ་སྐྱེན་ཟེལ་བ། 使洁净

purpose དམིགས་ཡུལ། 目的

push ཕུད་རྒྱག 推

R

raisins རྒྱན་འཕྲུམ་སྐམ་པོ། 葡萄干

random གང་འདོད་དུ་གང་རུང་ཞིག 任意的

rare དཀོན་པོ། 罕见的

rather than ཏེ་ལས། 与其...不如...

reach སྐྱེལ་པ། འཕྲོར་བ། 伸手，达到

recently ཉེ་ཚར། 最近

recite ངག་སྐྱོར། 背诵

reconcile འདུམ་སྐྱེལ་ཕྱེད་པ། 调和

recover སྐར་གསོ། 恢复

refuse དང་ལེན་མི་ཕྱེད་པ། 拒绝

regret འཕྱོད་པ་སྐྱེས་པ། 懊悔

relative རྣ་ཉེ། 亲戚

relax ངལ་གསོ་བ། 放松

religious dance འཆམ། 宗教舞

remain རང་སོར་གནས་པ། 留，待

remove གནས་སྐྱོད་པ། སེལ་བ། 移走、去除

renew བསྐྱར་བཟོ། 更新

reply ལན་འདེབས་པ། 回答

reputation སྐྱན་ཐག་སྐ། 名誉

respect གུས་བཀུར། 尊敬

ritual ཆོ་ག། 仪式

roasted སྐོག་པའི། 烤的

romantic བཟེ་དུང་གིས་ཕྱག་པའི། རྣོག་འཆར་ཀྱི། 浪漫的

roof ཁང་རྩེག 屋顶

room ཁང་མིག 房间

rub ཕྱུར་བ། 搓，揉

rush ཟེལ་འཚུབ་ཀྱིས་འགྲོ་བ། 冲，闯,匆促行事

S

sacred ཕྱིན་ཆད་ཅན། 神圣的

sacred ཕྱིན་ཆད་ཅན། 神圣的

sash སྐ་རགས། 腰带

scarf སྐེ་དཀྱིས། 围巾

scold སྡིགས་པ། 责骂

scratch འཕྱགས་པ། 抓，刮伤

scripts ལག་ཟིས་ཡིག་གཟུགས། 手写的

scripture ཚོས་དཔེ། 经文

sect ཐྲྭ་མཐའ། 教派

send off སྐྱལ་མ་ཕྱེད་པ། 为…送行

serve ཞབས་འདེགས་ཀྱ་བ། 服务

several འགའ་ཞིག 一些

shake གཡྱག་པ། སྒྱལ་བ། 摇动,颤抖

shameful ངོ་ཚ་བའི། 害羞的,可耻的

shy ངོ་ཚ་བ། 害羞

sick ན་བ། 生病的

side འགྲམ་བུ། གཡ་བུ། 对面的、边

sift བཙགས་པ། 筛选

silk དར་སྐུ། 丝绸

simple སྐྱེ་བཀྲ། 朴素的

sing love songs ལ་གཞས་ལེན་པ། 唱情歌

skin སྐྱ་ཤགས། 皮，皮肤

skull རྩད་པར་/མགོ་ཡི་རུས་ཀེ། 头颅骨

sleeve ཕུ་རྨ། 袖子

slide རྒྱུད་པ། 滑行

smoke དུ་བ། 烟

smooth འཇམ་པོ། 光滑的

snake སྦྲུལ། 蛇

snow lion གངས་སེང་། 雪狮

snow-capped/ capped with snow གངས་ཀྱིས་གཡོགས་པ། 积雪盖顶（山）

socially སྐྱེ་ཚོགས་སྐྱེང་གི 社会的

some ཁ་ཤས། 一些

someone མི་ཅི་ཞེ་མོ། 某人

sometimes སྐབས་རེ། 有时

sore throat མིང་པའི་ན་ཚ། 咽炎

sore མཆི 疮

sores ན་བ། 痛

soul རྣམ་ཤེས། 灵魂

sour སྐྱུར་མོ། 酸味

source འཕྲུང་ཁུངས། 来源

specialist ཚེད་ལས་པ། 专家

spring ཆུ་འགོ 泉

spring ཆུ་འགོ། 泉

stamp ཐམ་ཀ་སོགས་འདེབས་པ། 印章于

starlight སྐར་ཟོད། 星光

steamed bread ཆངས་བཙོས་ཞོ་རེ། 蒸馍

steamed dumplings ཆངས་ཚོད། 蒸饺子

stick out མཅོན་པར་ཕྱེད་པ། ཕྱིར་འཐྲུད་པ། 伸出来,突出

still དུ་དུང་། 还是， 仍然

stingy སེར་སྣ་ཅན། 吝啬的

stomach ཨ་བ། 肚子

stood ཡར་ལངས་པ། 站 (stand 的过去式)

stool རྐུབ་སྡེགས། ཙོང་ཀྱ/ཙ་མངོའི་ཁ་སྐདེ། 凳子

stories གཏམ་རྒྱུད་དག 故事

strengthen ནུས་ཤུགས་ཚེ་རྒ་གཏོང་བ། 加强，强化

stretch /རྐང་ལག་སོགས།ལག་རྒྱངས་པ། 伸出

stupid སྒེན་པ། 愚蠢

such ...as... དཔེར་ན། 例如

suffer སྡུག་སྔོང་བ། མནར་བ། 受苦,遭受

sunrise ཉི་ཤར།ཚོགས་པ། 日出时

sunset ཉི་མ་རྒྱབ་ལར། 日落
superiors དཔོན་པོ། སྐྱེདཔ། 上级
supernatural རང་བྱུང་ལམལ་ལས་བཟླ་བའི། 超自然的
surprise ཁ་ལས་པ། 惊呀
swell སྐངས་པ། 肿胀
swim རྒྱུག 游泳
symbol མཚོན་ཁྱབས། 象征物

T

taboo ཁྱད་མེ་རང་བ།/སོལ་རྒྱུན་དང་ཚོས་ལུགས་ཀང་གི་བསྒྲུབ་ཐ། 禁忌的，禁止的
take care of བདག་སྐྱོང་། གཉེར་སྐྱོང་། 照顾
tame འདུལ་བ། 驯服
tantric master ཐུགས་པ།密宗大师本本子（青海方言）
tea brick ཇ་ནག 砖茶
tell བཤད་པ། 讲述
terms of address མི་ལ་འབོད་རྒྱུ།/ཞེ་ཚེགས།客气称呼
throat མེད་པ། 喉咙
throughout མགོ་ནས་མཇུག་བར། 从头到尾
throw འཕེན་པ། གཡུག་པ། 扔
thumbs up མཛེ་བོང་བཟླིངས་པ /འཕང་བའི་བརྡ། 翘起姆指 （表示赞美）
Tibetan Plateau མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་། 青藏高原
Tibetan robe བོད་ལུ། 藏袍
tie (tying, tied) བཅིངས་པ། 系，绑
to dress སྒོན། 穿
to hold/ held /ཚོགས་འདུ་སོགས།འཚོག་པ། 举行
tongue ཁྲེ། 舌头
tourism industry ཡུལ་སྐོར་ལས་རིགས། 旅游业
traditionally སྔོལ་རྒྱུན་རང་བཞིན་གྱིས། 传统地
train གཙོ་སྐྱོང་། 培养
transfer གནས་སྐྱོང་བ། 转移
treatment བཙོས་ཐབས། 疗法
tsampa རྩམ་པ། 糌粑

U

umbrella གདུགས། 伞
uncompassionate སྙིང་རྗེ་མེད་པ། 没有同情心的
unique ཁྱད་དུ་འཕགས་པ། 独特的
unlock ཀ་འཕྱེད་པ། 开锁
unnatural རྒྱུན་ལྡན་མེད་པའི། ལྷན་སྐྱེས་མ་ཡིན་པའི། 异常的，不纯的
unsuitable མི་འཚམས་པའི། 不适合的
urinate གཅིན་གཏོང་བ། 撒尿
usually རྒྱུན་དུ། 通常
U-Tsang དབུས་གཙང་། 卫藏

V

variety རྣམ་མང་རང་བཞིན། 多样化
vary མི་འདྲ་བ། 不同
vase བུམ་པ། 花瓶
victory banner རྒྱལ་མཚན། 胜利幢
vigorously ཤུགས་དྲག་གིས། 精神旺盛地
vulture ཁྱུ་རྨོད། 秃鹫

W

wake up སད་པ། 醒来
water deity ཀླུ། 水神

wealth ཐུན་རོར། 财富
wedding གཉེན་སྦྱིན། 婚礼
weigh ཇེད་ཚོད་འཇལ་བ། 称重量
welcome དགའ་བསུ་ཞུ། 欢迎，迎接
well-known མིང་གྲགས་ཅན། 出名的
wheat ཇོ། 小麦
wide ཁ་ཞེང་ཆེ་བ། 宽的
widely practice ཤུགས་རྩལ་དེ་ར་དར་ཆེ་བ། 广泛流行
wild yak འཇོང་། 野牛
wild རྨད་པ། 野性的
wink རྒྱང་མིག་འཕངས། 眨眼，递眼色
wisdom སྤྱིའི། 智慧
wish… well བདེ་བར་སྨོན་པ། 良好的祝愿
wood ཤིང་། 木头
wool ash བལ་ཐལ། 羊毛灰
worst ཆེས་ཁན་པའི། 最差的
wound རྨ་བ། 伤口
writing system ཡི་གེ 文字

Y

yak dung གཡག་གི་ཉི་བ། 牦牛粪
yak གཡག 牦牛
year-round ལོ་ཉིན་བོར། 全年
yoghurt ཟམ། 酸奶
youngsters གཞོན་པ། 青年

Z

zombie རུས་འཚང། 僵尸

APPENDIX TWO:
THE 1,000 MOST COMMON WORDS IN ENGLISH

a
able
about
above
accept
accord
account
across
act
actual
add
address
admit
adopt
advance
advantage
affair
afford
after
again
against
age
ago
agree
air
all
allow
almost
alone
along
already
also
although
always
among
amount
ancient
and
animal
another
answer
any
appear
apply
appoint
arise
arm
army
around
arrive
art
article
as
ask
association
at
attack
attempt
average
away
back
bad
ball
bank
bar
base
battle
be
bear
beauty
because
become
bed
before
begin
behind
being
believe
belong
below
beneath
beside
best
better
between
beyond
big
bill
bird
bit

black
blood
blow
blue
board
boat
body
book
born
both
box
boy
branch
bread
breadth
break
bridge
bright
bring
brother
build
burn
business
but
buy
by
call
can
capital
car
care
carry
case
catch
cause
centre
certain
chance
change
character
charge
chief
child
choose
church
circle
city
claim
class
clean
clear
clock
close
club
coast
cold
college
colour
come
command
common
company
compare
complete
concern
condition
connect
consider
contain
content
continue
control
corner
cost
could
council
count
country
course
court
cover
creature
cross
crowd
cry
current
custom
cut
dance
danger
dare
dark
date
daughter
day
dead
deal
decide
declare

deep
degree
deliver
demand
describe
desert
desire
destroy
detail
determine
develop
die
difference
difficult
direct
discover
disease
distance
distinguish
district
divide
do
doctor
dog
door
double
doubt
down
draw
dream
dress
drive
drop
dry
due
during
each
ear
early
earth
east
easy
eat
edge
effect
effort
either
else
employ
end
enemy
English
enjoy
enough
enter
entire
equal
escape
even
evening
event
ever
every
everywhere
evil
example
excellent
except
exchange
exercise
exist
expect
expense
experience
experiment
explain
express
extend
eye
face
fact
factory
fail
fair
faith
fall
familiar
family
famous
farm
fashion
fast
father
favourite
favour
fear
feed
feel
fellow

few
field
figure
fill
find
fine
finger
finish
fire
first
fish
fit
fix
floor
flower
follow
food
for
force
foreign
forget
form
former
forth
fortune
forward
free
friend
from
front
full
further
future

gain
game
garden
gate
gather
general
gentle
get
give
glad
glass
go
God
gold
good
great
green
ground
group
grow
guard
habit
half
hall
hand
handle
hang
happen
happy
hard
hardly
have
he

head
health
hear
heat
heaven
heavy
help
her
here
hide
high
hill
his
history
hold
home
honour
hope
horse
hot
hour
house
how
hullo
human
hurrah
husband
I
idea
if
impossible
in
inch

include
increase
indeed
independent
influence
instead
intend
interest
into
introduce
iron
it
its
join
judge
just
keep
kill
kind
know
lack
lady
land
language
large
last
late
law
lay
lead
learn
least
leave
left
length
less
let
letter
level
library
lie
life
lift
light
like
likely
limit
line
listen
little
live
local
long
look
lose
lost
lot
love
low
machine
main
make
man
manner
manners
many
march
mark
market
marry
mass
material
matter
may
me
mean
measure
meet
member
memory
mention
mere
metal
middle
might
mile
mind
mine
minister
minute
miss
modern
moment
money
month
more
moreover
morning
most

mother
motor
mountain
mouth
move
much
music
must
my
name
narrow
nation
native
nature
near
necessary
neck
need
neighbour
neither
never
new
next
night
no
none
nor
north
not
note
nothing
notice
now
nowhere
number
object
observe
occasion
of
off
offer
office
often
oil
old
once
one
only
open
operation
opinion
opportunity
or
order
ordinary
organize
other
otherwise
ought
ounce
our
out of
out
over
owe
own
page
pain
paint
paper
part
party
pass
past
pay
peace
people
perfect
perhaps
permanent
permit
person
picture
piece
place
plan
plant
play
please
point
political
poor
popular
population
position
possess
possible
post
pound

poverty
power
practical
prepare
present
preserve
press
pretty
prevent
price
print
private
problem
produce
product
production
program
programme
progress
promise
proof
proper
propose
protect
prove
provide
public
pull
purpose
put
quality
quarter
quiet
quite
race
raise
rank
rate
rather
reach
read
ready
real
reason
receive
recent
recognize
record
red
reduce
refuse
regard
regular
relation
religion
remain
remark
remember
repeat
reply
report
represent
respect
rest
result
return
rich
ride
right
ring
rise
river
road
roll
room
rough
round
rule
ruler
run
rush
safe
sail
same
save
saw
say
scale
scarce
scene
school
science
sea
season
seat
second
secret
secretary
see

seem
seize
sell
send
sense
separate
serious
serve
set
settle
several
shadow
shake
shall
shape
share
shave
she
shine
shoe
shoot
shore
short
should
shoulder
show
side
sight
sign
silence
silver
simple
since
single
sir
sister
sit
situation
size
skill
sky
sleep
slight
slow
small
smile
so
society
soft
soil
some
son
soon
sort
sound
south
space
speak
special
speed
spend
spirit
spite
spot
spread
spring
square
stage
stand
standard
start
state
station
stay
steal
steel
step
stick
still
stock
stone
stop
store
storm
story
straight
strange
stream
street
strength
stretch
strike
strong
struggle
study
subject
substance
succeed
such

west
what
when
where
whether
which
while
white
who
whose
why
wide
wife
wild
will
win
wind
window
wing
winter
wise
wish
with
within
without
woman
wonder
wood
word
work
world
worse
worth
would
write
wrong
year
yellow
yes
yesterday
yet
you
young